BODY LANGUAGE

لغة الجسد



احلام فتحي عبد الهادي

مركز الكتاب الأكاديمي

لغــة الجســـد

رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(2009/7/3235)

.35138
عبد الهادي، احلام
لغة الجسد/ احلام فتحي عبد الهادي.-عمان:مركز الكتاب الاكاديمي،2009
( )ص.
ر.إ.: 2009/7/3235
الواصفات: /علم الفراسة/علم النفس الفردي
يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا يعبر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة حكومية أخرى

الطبعة الأولى **2015**
ISBN978-9957-35- 006-2(ردمك)



مركز الكتاب الأكاديمي
عمّان-وسط البلد-مجمع الفحيص التجاري
ص . ب : 11732 عمّان (1061) الأردن
تلفاكس: 96264619511+ موبايل: 962799048009+
الموقع الإلكتروني: www.abcpub.net
A.B.Center@hotmail.com / info@abcpub.net

لغـــــة الجســـــد

أحلام فتحي عبد الهادي



الإهداء

إلى شقيقتي: أم هيثم التي تهتم بإيماءات الجسد وحركاته وتفسير الأحلام وتنبؤات الأبراج

مع خالص محبتي

أحلام

مقدمـــــــة

ما هي الشخصية

الشخصية هي {أنا} وهل هي تتكون؟ كما قال بذلك جمع من علماء الاجتماع.

أم هي شيء يولد مع الإنسان وإنما ينمو، كما قال به آخرون؟.

وهل هو شيء واحد، أو اثنان، أو ثلاثة.

وفي الحديث: (من عرف نفسه فقد عرف ربه) قال جماعة فيه، أنه كناية عن أن الإنسان يستحيل أن يعرف نفسه، كما يستحيل أن يعرف ربه، وقال آخرون أن المراد به أن الإنسان إذا التفت إلى نفسه وأنها مخلوقة جاهلة عاجزة عرف أن لها خالقاً عالماً قادراً.

والقائلون بأن {أنا} لا يولد، بل يتكوّن قالوا: بأن {أنا} عبارة عن جملة من أعمال الفعل وردود الفعل التي يكتسبها الإنسان في مسيره الطويل من الأسابيع الأولى من الولادة، إلى آخر عمره، حيث أن {أنا}: أي {الشخصية} لا يولد، وإنما بالتدريج يعرف الطفل أنه غير إنسان آخر، ثم تتبلور هذه الشخصية بملاحظة:

1. عمل الناس تجاه الإنسان.
2. وعمل الإنسان تجاه نفسه أو اتجاه الآخرين، وتصورات الإنسان عن نفسه وعن الآخرين أول ما يشعر، مبهمة غاية الإبهام، ثم تأخذ في

الوضوح، والوضوح الأكثر، حتى تصل إلى درجة الكمال، حيث ليس فوقه كمال لكن الكُنه يبقى مجهولاً على كل حال.

ولذا قال أحد العلماء: إن معرفة كُنه الأشياء من أشكل المشكلات، وقال آخر: إنه مستحيل، ثم أردف، إنا قد علمنا بعد إدراكنا لكل فنون العلوم: أنناس لم نعلم شيئاً.

لكن هذا القول لم يتم عليه دليل، إذ الظهور تابع للواقع – كما قالوا بذلك في الحركة الجوهرية، وإن ظهور الحركة دليل على واقع الحركة في الجوهر.

أما من قال بأن في الإنسان {أنا} و{أنا}، استدل بما يجده الشخص، من نازع ينزع فيه إلى الخير وينهى عن الشر، ونازع بالعكس – إذ الواحد لا يصدر منه إلا الواحد – ومن قال بـ {أنا} ثالث، استدل بما يشاهد من حكم ثالث بين النفرين {أنا، وأنا} لكن دليل كلا الرأيين ليس مقنعاً، وفي القرآن الحكيم: (وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا {7/91} فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا)الشمس: ٧ - ٨. فالمهم التكلم عن {الشخصية} مما يجدها كل إنسان وهو مهم في علم الاجتماع.

لماذا تعد قراءة الآخرين أمراً بالغ الأهمية؟

إن القدرة على استكشاف حقيقة الآخرين والتوافق مع الظروف المحيطة بنا وبالعالم من حولنا هي قدرة فطرية، إلا أنها تختلف في طبيعتها من شخص إلى آخر، وتلك هي الطبيعة البشرية، فترى أن البعض يرغب في قراءة الآخرين من خلال النظر في أعينهم وجهاً لوجه، في حين يفضل البعض الآخر ذلك بطريقة مختلفة.

- إنه يجعلني أشعر باشمئزاز!

- وثقت فيه منذ أن وقعت عليه عيناي.

- عرفت أنه ليس سوى كذاب!

أنت تقرأ الناس كل يوم دون أن تشعر بذلك حيث تقيِّم ما إذا كان شخص ما طيباً أم خبيثاً، صادقاً أم كاذباً، فأنت في الأساس تعرف الغث من الثمين، ومن ثم تأتي قراءة أي شخص طبيعية، ولكن تكمن المشكلة في أن معظمنا لا يعرف كيف يترجم الدوافع وراء المشاعر، ونستخدم ما يرد إلينا من معلومات لنمكن أنفسنا من السيطرة على موقف معين، لذا يجب أن نفهم بأن ما تخبرنا به مداركنا وحواسنا هو ما يتوجب علينا إتباعه!! ولكن كيف نستطيع أن نستوعب ما تقوله حواسنا وكيف نترجمها؟

عندما نشعر باهتزازات قوية، فإننا لا نسأل عن العلة، إذا كان الصوت الضعيف بداخلنا يخبرنا بأن هناك شيئاً يبدو خطأ أو غير مناسب، فإن ذلك الصوت الصغير ربما يكون على حق يجب أن ننصت له فإن أجسادنا تعرفه فهو يمتلك ردة فعل لما يدور بداخلنا ويترجمها لنا بحركات وسكنات.

وتكمن معرفة الآخرين واكتشافهم من خلال وسائل الاتصال الأربع وهي:-

1. الحديث "الكلام".
2. الصوت.
3. الجسد.
4. الوجه.

وستتعلم بعض التمارين التي تعينك في تحسين قدراتك على قراءة الآخرين، وستتعلم كيف تضع هذه الشفرات في إطار واحد، يسهل لك التعرف على الصفات التي يمتلكها شخص ما والتي ربما تؤثر عليك بالإيجاب أو بالسلب.

قواعد قراءة الناس:-

إن القدرة على تنمية مهارة قراءة الآخرين ليست فناً، بل علماً وهو عبارة عن إدراك راق يتأتى من التآلف مع الحواس والمشاعر، مثل الخوف أو الغضب أو السعادة والتي تتولد في المخ الذي يتحكم بدوره في كيفية التعبير عن هذه المشاعر من خلال تعبيرات الوجه والكلام.

إن نبرة صوت الشخص وهيئته ووضع جسده وتعبيرات وجهه ما هي إلا نتيجة لعملية السيطرة والتنسيق المعقد بين جميع أجزاء الجسم التي يقوم بها المخ.

التحكم في وسائل الاتصال الأربع

توجد أربع وسائل رئيسية للاتصال تتم معالجتها داخل المخ، اثنان منهما الكلام والصوت يتم معالجتهما سمعياً، بينما يتم معالجة حركات الجسد والوجه بصرياً.

وعلى الرغم من أن هناك مناطق مختلفة في المخ مخصصة لمعالجة المعلومات التي يتم استقبالها، فإن المخ يصل إلى تقييم رد الفعل الشعوري إزاء هذه الوسائل عاطفياً، وتكون النتيجة هي تكامل معالجة الوسائل الأربع معاً لتشكيل صورة شخصية الفرد.

وبعد ذلك يبدأ الجانب الداخلي للمخ في إجراء تقييم لمدى ملاءمة هذا الشخص لنا، اعتماداً على التقييم العاطفي لنمط شخصية الفرد، وترسم وسائل

الاتصال هذه صوراً أكثر وضوحاً لأي سمة من السمات الأربع عشرةس للشخصية.

ومن خلال الوسائل الأربع تستطيع اكتشاف أن بعض تصرفات الآخرين قد تكون محتملة أو غير محتملة بالنسبة لك، وفقاً لشخصيتك، وبالتالي ستكون مهيأ لاتخاذ القرارات الصائبة حول من يفترض أحقية وجوده في حياتك.

الإنصات لوسيلة الاتصال عن طريق الكلام

إن أسلوبك في الحديث يظهر الكثير عن حقيقتك الداخلية، فما تستخدمه من كلمات وما تقوله أهمية شديدة، ما الذي يعنيه الآخرون بما يقولونه؟ هل هم صادقون؟ هل عندما يمتدحونك يقصدون ذلك بالفعل أو لا؟

والكثير من الأسئلة التي يجب أن تركز عليها أثناء حديث الآخرين وحتى يتسنى لك تحليل ما يقوله الشخص بشكل فعال، فأنت بحاجة إلى اختبار واحد وثلاثين صفة تساعدك على الكشف عن مزيد من المعلومات عن السمات الشخصية لمن تتحدث معهم.

الاستماع إلى وسيلة الاتصال الصوتية:

الصوت لا يكذب، تعتبر الطريقة التي تتحدث بها إحدى الدلائل الهامة على طبيعة شخصيتك وكذلك الشخص المقابل، ولاحظ ذلك عندما تجيب على الهاتف، فسريعاً ما تستطيع أن تعرف الحالة المزاجية لصاحب الصوت، وهناك الكثير من الأنماط الشائعة ولكنك لا تعيرها انتباهاً كافياً، حيث إنها تشتمل على نبرة الصوت (عالية أو منخفضة) ونوعية الصوت (عذباً أو رناناً..) وكذلك حجم ومقدار الصوت، وتتعامل أساساً مع الأوجه الميكانيكية لأسلوب كلام الشخص. ولكي نتمكن من تحليل الوسيلة الصوتية لأي شخص وبدقة،

من المهم أن ندرك أن هناك تسعة عشر عنصراً للصوت لا بد من معرفتها وتحليلها:

مشاهدة وسيلة الاتصال عن طريق لغة الجسد:

تشبه وسيلة لغة الجسد البصمة الشخصية، حيث توضِّح كيف يسير الشخص، وكيف يجلس ويقف، ويعتبر وضع الرأس من أحد المكونات الهامة لتحليل لغة الجسد، وكذلك كيفية استخدام الأذرع والأرجل، فعلى سبيل المثال: ما مقدار المسافة التي يشغلها الشخص عندما يقعد أو ما مقدار قربه منك عندما يقف إلى جوارك؟

فلغة الجسد هي عبارة عن مجموعة من الحركات والإيماءات وطرق الكلام المميزة التي ترسل رسالات محددة في مواقف وظروف مختلفة تظهر لك المشاعر الدفينة وإخراجها للسطح، فإذا أنصت جيداً إلى الناس وراقبت حركات أجسادهم وتعبيرات وجوههم، فسوف تتعلم الكثير وسوف تعرف إذا ما كانوا يكذبون عليك أم يقولون الحقيقة، وإذا ما كانوا يحبونك أم لا.

ولكي تحدد ما يريد شخص ما إبلاغك إياه بالتحديد من خلال لغة الجسد يتعين عليك أن تبحث أو تدرس عناصر متعددة للكيفية التي يتحرك بها هذا الشخص، وكذلك الطريقة التي يعبر بها عن نفسه، وما تعنيه بعض الحركات، والوقفات والجلسات، أو الأوضاع.

النظر إلى وسيلة الاتصال عن طريق الوجه:

لكل وجه تعبيراته الخاصة، ونحن نقرأ الناس من وجوههم، وتوضح وسيلة الاتصال عن طريق الوجه الطريقة التي يبدو بها وجه الشخص عندما ينصت أو يتحدث، وربما تكون قراءة لغة الوجه أو الجسم للشخص هي أفضل

جهاز لقياس الحالة المزاجية من الكلمات التي ينطق بها، فكما ذكر (سيجموند فرويد) ذلك الذي لا يملك عينين يرى بهما وأذنين يسمع بهما ربما يقنع نفسه بأنه لا يوجد إنسان يمكنه الاحتفاظ بأحد الأسرار، فإذا كانت شفتاه صامتتين، فقد تنطق أطراف أصابعه، ويظهر عليه ما يدور بداخله في كل نظرها تنظرها إليه، مما يفشى السر الذي بداخله.

وربما يحاول الشخص أن يتظاهر بشيء ما، ولكن خلال جزء من الثانية يبوح وجهه بما يدور بداخله، كما قال فرويد: "إن من المستحيل إخفاء المشاعر الحقيقية".

وحتى تستطيع قراءة الوجوه يجب عليك أن تتعرف على الحالات التعبيرية للوجوه من خلال واحد وخمسون حالة، والهدف من ذلك هو أن تكون على وعي تام وبمنتهى الدقة بما تعبر به وجوه الأشخاص عندما يتحدثون إليك، فالنظر إلى الفروق الدقيقة لتعبيرات الوجه وللسلوكيات بوجه عام يمنحك ملامح مختلفة تماماً عن الوجه، وهي تلك الملامح التي لم تكن تدركها أو تعرفها من قبل، وسوف يساعدك ذلك في أن تصبح قوي الملاحظة.

الصفات العشر لقارئ الأشخاص الماهر:-

يتمتع الناس الذين يقرؤون الآخرين بالثقة في سليقتهم ولديهم الكثير من السمات المشتركة بينهم، وإليك بعض هذه السمات لتجعل من تعلمها واستخدامها هدفاً لك:-

1. يتعلمون من خبرات الماضي ولا يكررون نفس الأخطاء، ويتذكرون جيداً شعورهم في الخبرات السلبية، وهم يسعون جاهدين إلى عدم حدوثه مرة أخرى.

2. ينتبهون جيداً لكل ما يقوله الآخرون، والطريقة التي يتحدثون بها، وكيف يكون مظهرهم عندما يتكلمون، وهذا يساعدهم كثيراً في تذكر ما قاله الآخرون بالضبط.

3. هم دائماً على أهبة الاستعداد لملاحظة رد فعل الشخص وحركات جسده والإيماءات ذات المعنى ولغة الوجه، ومن ثم يعرفون ما الذي يشعر به الآخرون تجاههم ويدركون أيضاً شعورهم تجاه الآخرين.

4. لا يخشون الإفصاح عن مشاعرهم مهما كانت، بدءاً من الغضب إلى الحب إلى الضيق، وهم يدركون ما يشعرون به في كل موقف.

5. لديهم وعي كامل بكل ما يحدث حولهم، وغالباً ما يتجنبون أن يقعوا ضحية للمواقف الخطيرة أو التي تهدد حياتهم.

6. سيعرفون جيداً أنهم المنتصرون في النهاية ولديهم ثقة بهذا، وهم يعرفون جيداً أنهم لن ينتصروا فقط ولكن ستكون الغلبة لهم، ولأنهم بارعون في إحاطة أنفسهم بأناس تدعمهم.

7. يهتمون بالتفاصيل الصغيرة ويرون الصورة العامة، يستمتعون بكل شيء مهما كان صغيراً.

8. لديهم ذاكرة جيدة، ينمونها من خلال الانتباه لما يدور حولهم ومع من يقفون.

9. غالباً ما تكون قراراتهم في العمل صائبة، والمخاطر تكون موضوعة في الحسبان، ولهذا فهم يعرفون كافة التفاصيل والخيارات المتاحة أمامهم ولا يتأثرون بضغط تنافس الزملاء.

10. مخلصون في صداقاتهم وبينهم علاقات بينية حميمة، لأنهم يدركون ردود أفعال الآخرين ولديهم قدرة على الإفصاح عن مشاعرهم وأحاسيسهم بطريقة تجعلهم يعززون صداقاتهم، وبسبب حسهم الراقي فهم لا يسيئون اختيار الأصدقاء أو الرفقاء الذين قد يؤثرون في حياتهم سلباً.

الصفات الأربع عشرة للشخصية

تصنيف البشر

على مدى قرون من الزمان ظهرت كتابات كثيرة تدور حول تصنيف الشخصية، وإنها لقائمة براقة، بداية (بجالن) الطبيب الإغريقي القديم مروراً بـ (سيجموند فرويد) و(كارل يونج)، انتهاء بعلماء النفس المعاصرون.

وقام البعض الآخر من العلماء أمثال (كاثلين هيرلي) و(ثيودور دوبسون).. بدمج هذه السمات في لوحة بها تسع نقاط محدودة وذلك من أجل توضيح نمط الشخصية، والتسعة أنماط هي (الشخص المساعد، والمنجز، والملاحظ، والرومانسي، والمجابه، وصانع السلام، والناجح، والمغامر، والانفرادي.

وكانت لدينا – عبر العصور – حاجة ماسة للكشف عن الصفات الجيدة الخاصة بنا وكيفية توافقها مع الكون ومكانتنا مقارنة بما حولنا، ولقد اكتشف البشر أنهم فقط من خلال فهمهم الجيد لأنفسهم وللآخرين يستطيعون أن يفهموا ما يزخر به العالم من حولهم ومن معجزات.

ولكي نقيِّم الشخصية البشرية يجب علينا أن ننظر إلى أعمق من المظهر الخارجي، ويجب علينا اختبار السلوك البشري، فمن هؤلاء؟ وكيف يتحركون مع أنفسهم؟ وكيف يتحدثون وماذا يقولون؟.

الصفات الأربع عشرة للشخصية:

1. العدواني السلبي.

2. المنعزل.

3. الضحية.

4. البارد.

5. الجبان.

6. الكذاب.

7. النرجسي.

8. المتكبر.

9. المنافس.

10. المعطاء.

11. المشاكس.

12. المرح.

13. الساذج.

14. الطيب.

لكل مظهر من مظاهر الشخصية تحليل شامل لوسائل الاتصال الأربع (الكلام، الصوت، الجسد، الوجه) تستطيع من خلالها أن تحدد نمط شخصية الشخص الآخر.

اعتبارات نفسية:

في تحليلك لأنماط الشخصية ستقوم بفحص أشخاص أسوياء نفسياً، وربما كانوا يعانون من بعض العصبية، إلا أنهم لا يزالون قادرين على ما يتعين عليهم فعله بشكل مقبول.

ومن المهم أن تعرف أن هنالك من لا يستطيع أن يؤدي وظائفه بسبب بعض المشاكل النفسية كانفصام الشخصية، أو مصاب بأزمة مرضية كالجلطة الدماغية.. لأن هؤلاء الذين يعانون من اضطرابات في الشخصية يجدون صعوبة في تفاعلهم مع الآخرين وقد ينعكس ذلك فيما يقولون وكيفية قوله والنظرات الجادة والغاضبة التي تظهر على وجوههم.

لذا يجب علينا هنا أن نعي حقيقة واحدة وهي أن هذه الحالات موجودة بالفعل ويجب علينا وضعها نصب أعيننا عند محاولة تحليل صفات الشخصية.

الانطباعات الأولى:

قد تتسنى لك الفرصة مرة واحدة في معظم الأحيان لكي تكوِّن انطباعاً عن شخص ما، حيث يمكن أن تتوفر لك فرصة واحدة لكي تقرر مع من سوف تعمل، أو مع من ستبني علاقة صداقة معه، وعلى هذا تتجلى ضرورة ملاحظة الناس، فكلما فحصت النماذج الصوتية والكلامية وتعبيرات الوجه والجسد لأي شخص كان من السهل عليك أن تقرأ شخصيته وبدقة.

فليس من الصعب أن تكوِّن رأياً عن أي شخص، ويمكن أن تأخذ هذا الانطباع في ثوان معدودة، وإنَّ أسوأ شيء في الانطباعات الأولى اعتمادها على معلومات قليلة، ومن المؤسف أن الناس الذين يحكمون على الآخرين بهذه الطريقة يبنون قراراتهم على التعصب والجهل والهوى.

ولكن في هذا الكتاب بشكل مفصل يساعدك على عـدم تكـوين مثـل هـذه الانطباعـات

وسوف يمدُّك أيضاً بمعلومات عن أنماط الشخصيات ومن ثم يمكنك تكوين آراء دقيقة وحكيمة.

حدد شخصيتك من حركاتك..

هناك بعض الحركات في أوقات معينـة تحلـل مـن خلالهـا شخـصيات بعـض النـاس وفي مواقف معينة.

تحريك الخواتم أو الحلق:

عندما نرفع اليد إلى مستوى الأذن هو تعبير عن حرجنا وقلقنا من الكلام الـذي نـسمعه وكأننا بذلك نريد أن نمنع أنفسنا من قسوة الكلام أو لدينا رغبة ملحة في عدم سماعه.

عض الشفاه:

نمنع أنفسنا بالقوة عن قول أي شيء وكأننـا نحـاول ابـتلاع الكـلام وعنـدما تـصبح هـذه الحركة عادة دائمة فإنها تدل على المقاومة للانفعالات الداخلية.

ضم اليدين عند التحدث:

حركة تعني الرغبة الملحـة في الـدفاع عـن الـنفس وفي حمايتهـا مـن رد فعـل قـد يـزعج الطرف الآخر وكبت ما قد يختلج بالنفس. وهذه الحركة قد تدل أيضاً على أن المتحدث خجـول جداً وغير قادر على التحكم بنفسه أثناء مخاطبته للآخرين.

وضع اليدين في الجيوب أثناء الحديث:

حركة تدل على موقف محدد ضد الطرف الآخر ورغبة ملحة في عدم مصارحته والإفصاح عن ما يجول في النفس. وهي حركة فيها تحدي وكبريـاء ومقاومـة وكأننـا بـذلك نريـد أن نقـول (افعل ما تشاء لا يهمنا).

شد إحدى خصلات الشعر:

رفع اليد إلى مستوى الرأس تعني التواصل مع الأفكار الداخلية واستحضار كل جزئية في هذه الأفكار. وهذه الحركة هي إبحار مع الذات ومحاولة للاختلاء بالنفس. إذا تحولت هذه الحركة إلى عادة فهي دليل على القلق والتوتر.

طرقعة الأصابع:

ليست تعبيراً عن العصبية كما يعتقد البعض بقدر ما هي رد فعل طبيعي سريع لما يدور حولنا سواء كان ذلك حديثاً أو حدثاً. محاولة منا للتعبير عن رغبتنا في إنهاء الوضع أو الإسراع فيه أو بالعكس محاولة لتهدئته.

الإنسان عموماً مزيج مركب معقَّد من العواطف والعقلانية، والذاتية والموضوعية، والداخلي والخارجي، والحذر والجرأة، والسماحة والفظاظة، والعطاء والإمساك، والتقدم والانتكاس، وغير ذلك من النوازع البشرية أو المتوافقة.

وهذا التصنيف لا يعني حصر الناس بشكل قاطع، بل يوجد أناس لا يدخلون تحت هذا التصنيف أو تختلف نسبة ومقدار كل صفة من الصفات التي ستُذكر، فانظر للصفات الأغلب، وصنِّف نفسك.

1) العقلاني الاجتماعي الصُّوّري..

أهم صفاته:

1. رؤية العالم من خلال الصور والرؤية بالعين حتى أنه عند الحديث عن المعاني المجردة يحولها إلى صور مشاهدة.
2. يميل إلى إقامة علاقة مع الآخرين ويتفهم حاجاتهم.
3. سرعة الكلام عند الحديث بسبب تأثره بالنمط الصُّوَري القائم على الصُّوَر المتلاحقة والضوء.
4. يتميز بخلو البال من الحساسيات المفرطة.
5. يهتم بالتفصيلات ويهتم بالمشكلات اليومية.
6. يمتلك قدرة على الاندماج في الآخرين، ويستطيع كسب ثقتهم واحترامهم.

7. يفضل العمل في النهار، وأن يكون عمله واضحاً مُشاهَداً من الناس.

8. لا يصلح للأعمال الانفرادية ولا يصبر على ذلك.

9. يجد متعة في الأنشطة الاجتماعية ويُبدع فيها.

10. يكون كريماً في الإنفاق ويعطي ثقته للآخرين بصورة سريعة.

2) العقلاني، الانطوائي، السمعي..

أهم صفاته:

1. يهتم كثيراً باختيار الألفاظ والعبارات.

2. كلامه بطيء ويركز على نبرات صوته عند الكلام.

3. يحب الاستماع كثيراً.

4. يميل للمعاني التجريدية النظرية كثيراً.

5. يحب الوحدة والانفراد ويكره الضوضاء والصخب.

6. قدراته محدودة على بناء علاقات مع الآخرين والاندماج في الأعمال الجماعية.

7. يبالغ في الحسابات الدقيقة لكل عمل يُكَلَّف به ولا يُحِبّ المغامرة والأعمال غير المحسوبة.

8. يتفوق في أعمال الأبحاث والتخطيط حيث الحاجة للتفرغ والهدوء وعدم وجود الكثير من الناس.

9. يقول ما يؤمن به بقوة مفترضاً أن الآخرين يسلمون بمنطقه سلفاً.

10. ينظر للعالم من خلال الكلمة واللغة وحتى لو أراد التعبير عن الصور المشاهدة الجامدة، حوَّلها إلى متكلمة ناطقة معبرة.

3) العاطفي، الانطوائي، الحسي..

أهم صفاته:

1. كلامه أكثر بطئاً من سابقيه.
2. يخرج صوته عميقاً مصحوباً بأنة أو آهة أو نفس عميق.
3. يستشعر ثِقَل المسئولية أكثر من غيره؛ ولذلك ينفعل للمبادئ ويندفع للعمل لهما.
4. يسيطر عليه الخجل والتردد عند المواجهة لغيره ويكره التجديد والمغامرة في أي عمل أو الانتقال لعمل جديد.
5. يشكك دائماً في قدراته وإمكاناته.
6. لا يحب الاتصال بالناس، وإن اختلط بهم كان حاد الطبع يثور لأتفه الأسباب، لكنه لا يظهر ذلك إلا أحياناً.
7. كثير التنظير والنقد لغيره في حالات انفراده أو أثناء التواصل مع دائرة ضيقة من الناس.
8. لا ينجح في قيادة غيره وينقاد في الظاهر بسهولة ولكنه شديد التذمر في الباطن من أي شخص يوجهه.

4) العاطفي الاجتماعي..

أهم صفاته:

1. إنه ذو حركة دائمة ونشاط متجدد.
2. صاحب مزاج متقلب لا يثبت على شيء.
3. أنه حاد في حبه بغضه: مبالغ في مدحه ونقده لغيره، غير موضوعي في أحكامه.
4. لا يصلح لعمل قيادي أو طويل المدى، لكنه يصلح للأعمال القصيرة القريبة.
5. يُبدع في تحريك الأجواء الراكدة ولكن لفترات محدودة.
6. لا ينجح في بناء علاقات دائمة، لكنه يحقق نجاحاً ملحوظاً في بناء علاقات قصيرة وبخاصة مع قليلي الثقافة والطموح.
7. يكون في الغالب صادقاً في أقواله ومباشراً في أفكاره، لا يجيد التورية ولا المواربة.
8. لا يطيق الوحدة والانفراد وبالتالي لا يناسبه ولا ينجح في العمل الذي من لوازمه الانفراد أو الهدوء.

هذه الأنماط هي الغالبة على الناس كما ذكرت حسب ما أثبتته الدراسات النفسية.

وقد يكون هناك أنماط أخرى فقد يكون الإنسان عاطفياً انطوائياً سمعياً، وقد يكون عقلانياً انطوائيا صورياً، وقد يكون عقلانياً اجتماعياً حسياً أو سمعياً

أو غير ذلك من التركيبات المختلفة للصفات وأنت ترى أن الكمال في الناس عزيز، وأن كل إنسان فيه صفات إيجابية وأخرى سلبية.

صنف نفسك واكتشف صفاتك الإيجابية والسلبية وصنف من حولك حتى تحسن التعامل مع الآخرين، وعند تعاملك مع الآخرين عليك أن تحدد ابتداء إلى أي الأنماط ينتمي، ثم تحاول أن ترصد أهم صفاته ثم تضع لك خطة للتعامل معه.

شخصية الفرد وسلوكه

كثير من الناس يعتقدون أن شخصية الفرد هو محور أساسي لسلوكه وفي هذا الاعتقاد شيء من الصحة حيث أن شخصية الفرد هي ترجمة لسلوك عام للفرد يظهر في صفات معينة traits، فعندما يطلب شخص من آخر تحديد السلوك العام لشخص ثالث فإن أول شيء يذكره هو الطابع العام لشخصيته وذلك باعتبار أن هذه الشخصية هي التي تحدد السلوك العام للأفراد.

وتوجد هناك عدة تعريفات للشخصية وبالرغم من اختلاف المفكرين في تعريف الشخصية إلا أنهم أجمعوا بأنها عبارة عن كل العناصر أو الصفات المتداخلة مع بعض لتكوين الشخصية.

وهناك عدة نظريات عن الشخصية ومنها (نظرية الصفات) التي تركز على تحديد صفات معينة لتعريف نوع الشخصية وفي هذه النظرية تتكون شخصية الفرد من مجموعة صفات معينة تلتصق بالفرد وهذه الصفات غالباً مستديمة ويختلف الفرد في شخصيته عن الآخر بقدر درجة اختلافه بكل صفة من هذه الصفات.

ولكن السؤال الذي يثار ما هي الصفات التي تميز شخصية عن الأخرى وكيف يمكن قياس هذه الصفات الحقيقية؟

والإجابة عن هذا السؤال كانت موضع جدال وآراء مختلفة للباحثين ولكن أحد الباحثين أورد (20) صفة مقسمة في خمس مجموعات رئيسية على أساس تشابه العلاقات بين صفات كل مجموعة ووجود علاقة بين صفات كل مجموعة وهذه المجموعات الرئيسية هي التأقلم الاجتماعي، السيطرة العاطفية، الالتزام، مهارة الاستيضاح، الثقة في التعبير عن الذات.

وهذه الصفات ملخصة في الشكل التالي:-

التأقلم الاجتماعي

(مبتهج – حزين – متحدث – ساكت – حذر – مغامر – مرن – جامد – ثابت – قلق).

السيطرة العاطفية

(لا يهتز – سريع الغضب – ثابت – قلق – معتمد على نفسه – معتمد على الغير – محدود التأثر – سريع التأثير بالعبارات العاطفية).

الالتزام

(جاد – هزلي – يمكن مصاحبته – أناني – شعوري – لا شعوري – موضع ثقة – موضع شك – مستعد للتعاون – غير متعاون).

مقدرة الاستيضاح

(اهتمامات متسعة – اهتمامات ضيقة – عقلية مستقلة – عقلية غير مستقرة – خيالي – غير خيالي أو تصوري).

الثقة في التعبير

(يحاول – مستسلم – متحدث – ساكت – صريح – سري أو متحفظ – يهتم بالجنس الآخر – لا يهتم بالجنس الآخر)[1].

الإشارات الغير لفظية

إننا بحاجة في كثير من الأحيان أن نعبر عن تقديرنا وحبنا للآخرين بشكل غير مباشر يفهمه الآخرون، إن الإشارات غير اللفظية والتي تمثل عيادة المريض أو تقديم يد العون في أزمة أو باقة ورد في مناسبة أو حتى الصفح عن زلة له وفي الغالب أشد وأعمق تأثيراً في النفس البشرية، ولا شك أن هذا الأمر بحاجة إلى معرفة ومران وتمرس لكي نتقنه..

---

[1] المصدر: من كتاب السلوك التنظيمي.. للدكتور حامد أحمد رمضان بدر.

المسافات القصيرة

ما أجمل أن يصطفي الإنسان من إخوانه من يكون له أخاً يستند إليه في الملمات ويعينه وقت الشدائد ويبوح له بما في نفسه، فيسقط معه مؤونة التكلف من جراء تلك المسافة القصيرة التي تقرب قلوبهم إلى بعضها، والإنسان بحاجة ماسة إلى هؤلاء، فقد أثبتت بعض الدراسات أن الذين يفقدون شخصاً يثقون به وقريباً منهم لهم أشد عرضة للاكتئاب، بل وإن بعض صور الاضطراب العقلي تنشأ من مواجهة الإنسان لمشاق وصعوبات كبرى دون من يسانده، لذلك إن وجد الإنسان ذلك الأخ الحميم، فليحسن معاشرته، وليؤد حقوقه، وليصفح عن زلاته.

الاعتراف والتقدير

من الأقوال الرمزية: كل شخص يولد وعلى جبهته علامة تقول: (من فضلك اجعلني أشعر أنني مهم)، فكلما وقع اتصال بين الناس تناقلوا بينهم رسالة صامتة تقول: (لطفاً اعترف بكياني، لا تمر بي غير آبه)، فالإنسان مهما كان عبقرياً وفذاً وناجحاً فإنه يظل متلهفاً لمعرفة انطباع الناس عنه، وكثيراً ما يؤدي التشجيع إلى تفجير أفضل ما لدى الأمة من طاقات كامنة، وكان ذلك فعل النبي صلى الله عليه وسلم حيث وصف أصحابه بصفات تميزهم عن غيرهم، إن اكتشاف الميزات التي يمتلكها الناس بحاجة إلى نوع من الفراسة والإبداع، وقبل ذلك الاهتمام..

تأهيل النفس للعمل ضمن فريق

إن الواقع يشهد أننا نعيش في عالم يزداد في الاعتماد على المجموعات في إنجاز الأعمال، وذلك لتعقد المهمات في العمل الواحد، وحتى يرتفع مستوى الأداء والإنتاجية في العمل، إن كثير من الناس يعيش حالة من الصفات الزائدة

في الفردية، فتجده ينجح في أعمال كثيرة تتطلب عملاً فردياً، فإذا ما عملـوا في لجنـة أو مجموعـة فإنهم يسجلون نتائج سلبية وغير مشجعة، ومردود ذلك عـلى نهـضة الأمـة في منتهـى الـسوء!!، وحتى يتأهل الإنسان للعمل ضمن فريق فإنه بحاجة لأن يتدرب على عدة أمور منها:

- حسن الاستماع والإصغاء لوجهة نظر الآخرين.

- فهم كلاً من طبيعة العمل ودوره في ذلك العمل.

- فهم الخلفية النفسية والثقافية لأفراد المجموعة التي يتعاون معها.

- الحرص على استشارة أفراد المجموعة في كل جزئية في العمل المشترك تحتاج إلى قرار.

- الاعتراف بالخطأ ومحاولة التعلم منه.

- عدم الإقدام على أي تصرف يجعل زملاءه يسيئون فهمه.

- عدم إفشاء أسرار العمل أو التحدث عن أشياء ليست من اختصاصه.

- المبادرة لتصحيح أي خطأ يصدر من أي فرد من أفراد الفريق وفق آداب النصيحة.

- تحمل ما يحدث من تجاوزات وإساءات من الأفراد واحتساب ذلك عند اللـه تعالى.

- إذا تعذر عليه الاستمرار ضمن الفريق فعلية أن يفارقهم بإحسان وأن يستر الزلات[1].

---

[1] مقال د. عبد الكريم بكار في مجلة الفيصل عدد 245 (تنمية الشخصية) شريط للشيخ / عـلي بادحـدح (الطريـق إلى الشخصية المؤثرة).

أنت من الداخل

سوف نقوم بشرح الشخصيات بناءاً على الأربع أسئلة التي وضعتها. وسوف نقوم بالإجابة على الأسئلة بحيث تكون كل إجابة مختلفة عن الأخرى.

فكل ما عليه فقط أن يجيب على الأسئلة بورقة خارجية ومن ثم تبحث عن الشخصية المطابقة لإجاباته.

الأسئلة كالتالي:

البند الأول:-

1. ما الذي تفضله أكثر، والوضع الذي ترتاح به أكثر، هل هو التواجد مع الناس والتفاعل معهم، أو الجلوس لوحدك؟

البند الثاني:-

1. لو سألك أحدهم ((ما هو لون سيارات الفضاء؟؟!!) ما هي ردة فعلك؟
2. هل أنت أكثر واقعية ومنطقية، أم أنك أكثر خيالاً؟

البند الثالث:-

1. هل أنت من النوع الذي يصدر قراراته عن طريق المنطقية والواقعية والحقيقة ويقول آرائه بصدق حتى وأن تسبب ذلك بجرح مشاعر الآخرين، أم أنك من النوع الذي يراجع مشاعره قبل إصدار القرارات وإبداء الآراء حتى وإن تسبب ذلك بقول (كذبة بيضاء)؟

البند الرابع:-

1. هل تفضل السّير على جدول معيّن لخططك؟ أم أنك لا تفضل الالتزام بالجداول وتسير – كما يقولون – على التساهيل؟

والآن سوف تتم الإجابة على الأسئلة بطريقة عشوائية ولكن قبل الدخول في الإجابات سأقوم بشرح بعض النقاط المتعلقة بالإجابات وهي كالتالي:

- الهدف من وضع السؤال الأول هو معرفة إذا كان الشخص (منطو) أو (منفتح) على العالم. فإذا كانت الإجابة أنك في العادة تجلس لوحدك فتندرج تحت مسمًّى (منطو). وإذا كانت الإجابة أنك في العادة تجلس مع جماعة ولا تحب الجلوس لوحدك فتندرج تحت مسمى (منفتح) على العالم.

- الهدف من وضع السؤال الثاني هو معرفة إذا كان الشخص (حسي) أو (حدسي). فإذا كانت الإجابة بأنك واقعي فتندرج تحت مسمى (حسي). وإذا كنت خيالي فتسمى (حدسي).

- الهدف من وضع السؤال الثالث هو معرفة إذا كان الشخص (شاعري) أو (مفكر). فإذا كانت إجابتك بأنك لا تحب جرح مشاعر الآخرين بطريقة أو بأخرى فتسمى (شاعري). وإذا كنت من النوع الذي يقول كل ما يراه مناسب حتى لو أدى ذلك إلى عدم رضا الأطراف الموجودين حولك فتسمى (مفكر).

- وأخيراً. الهدف من وضع السؤال الرابع هو معرفة ما إذا كان الشخص من النوع (الحَكَم) أو (مدرك بحواسه). فإذا كانت الإجابة بوضع الجداول

وتنظيم وقتك فتسمى (حكم). وإذا كانت كما يقولـون عـلى التـساهيل فتـسمى (مـدرك بحواسه).

ومن هنا سوف أبدأ بعرض (16) شخصية مختلفة عن الأخرى على هذا الأساس المـذكور أعلاه[1].

من كانت إجاباته على الأسئلة كالتالي:

البند الأول: يجلس مع جماعة (منفتح).

البند الثاني: خيالي (حدسي).

البند الثالث: لا يجرح مشاعر الآخرين بطريقة أو بأخرى (شاعري).

البند الرابع: دون جداول – على حسب التساهيل (مدرك بحواسه).

فتصبح الشخصية هنا (صاحب المليون فكرة).

*** صورة عامة:-**

- الحياة بالنسبة لهم مغامرة إبداعية ومليئة بالاحتمالات المثيرة ولديهم حرص شديد عـلى الإحساس بالناس وبالأشياء من حولهم مع بصيرة نافذة للوقت الحالي وللمستقبل، ومـن الملاحظ أنهم يمتلكون نطاق عريض من الأحاسيس والمشاعر القوية ودائماً ما يقدم الثناء والـشكر والـدعم للآخـرين، ولـذلك فهـم يفـضلون أن يؤكـد الآخـرون ذلـك مـنهم وأن يتقبلونه.

*** مميزات هذه الشخصية:-**

- هم أناس مبدعون ولديهم طاقة جبارة في إنشاء المشاريع ودفعها بكل حيوية ونشاط في سبيل إنجازها.

---

[1] من كتاب أنت من الداخل، للدكتور موسى الجويسر.

- لديهم حدس مُلْهَم وقوي ويستخدمونه في العالم من حولهم، ولذلك فإن الأفكار الجديدة أو الغريبة، الناس، الآراء وحتى الخبرات دائماً ما تثير فضولهم وتلفت انتباههم.

دائماً ما يبحثون في معاني الأمور وأهميتها ويرون ارتباطات وعلاقات الأشياء مع بعضها البعض والتي لا يراها الآخرون، ولذلك فهم يميلون إلى كونهم:

1. فضولي للغاية، مبدع وصاحب خيال واسع.
2. صاحب طاقة جبارة، حماسي، عفوي وتلقائي.

يعشق أصحاب هذه الشخصية الانسجام والتناسق والنية الطيبة ولذلك فهم يرضون الآخرين يستجيبون لمطالب الناس وأمانيهم متى ما كان ذلك ممكناً.

يستخدم المشاعر في قرارة نفسه لصنع القرارات عبر تقييم الوضع حسب مبادئ الشخص وقيمه عن طريق الإحساس بالآخرين، ولذلك فهم يميلون إلى كونهم:

1. دافئ المشاعر، ودي للغاية، وعطوف على الناس.
2. متعاون ويقدم الدعم للناس.
3. لديه مهارة فائقة في رؤية الاحتمالات في الآخرين لتجسيد ذلك على أرض الواقع.

* **كيف يراهم الآخرون:-**

- حيوي للغاية، اجتماعي جداً ويحب الاختلاط والتعامل مع الناس ولديه دائرة عريضة من الأصدقاء.

- لديهم اهتمام وفضول في كل شيء تقريباً ويضفون نكهة خاصة على الحياة وهذا ما يجذب الآخرين إليهم، وفي نفس الوقت فهم يقدِّرون العمق في التفكير والأصالة في علاقتهم الخاصة بالمقربين لهم، وهم يقومون بعمل علاقة مع الناس ودعمهم بمنتهى الأمانة والإخلاص، وتكون مثل هذه العلاقات قوية.

- يمقت الروتين والنظم والقوانين ودائماً ما يتجنب السير عليها وذلك لأنها تحدّ من حركته وليونته الفطرية.

- لديه مهارة كبيرة في الحديث واختيار الكلمات وبدون تحضير مسبق، ولكن أحياناً وإذا ما أراد أن يعبر عن مشاعره الدفينة ومبادئه فقد يبدو كلامه غريباً وغير مفهوم بعض الشيء، والملاحظ أن طريق نطقه للكلمات وهو يعبِّر عن تقييمه للأمور يبدو قوياً بعض الشيء مع بعض الحدة، ولذلك فإن الآخرين قد يرونهم:

1. شخصي، حساس للآخرين ومقنع.
2. دائماً ما يؤكد ويدلل على كلامه ويريد من الآخرين تقبل ذلك.

كيفية عمل تعبيرات الوجه

في هذا الفصل سنتناول تعبيرات الوجه والإيماءات الضمنية الكاشفة، وسندرس الابتسام والتواصل البصري وبقية حركات الوجه، وسنتعرف على تأثيرها على الجمهور. ومن خلال تعبيرات الوجه في المناسبات الاجتماعية، وحتى تعبيرات الوجه أثناء لحظات السكون العادية، سوف نتعلم كيفية إظهار صورة صريحة وإيجابية وجذابة، وكيف نخفى مشاعرنا عندما لا تكون الأمور على ما يرام، وعندما نشعر بأننا تحت ضغط.

أنت وتعبيرات وجهك

ربما تعتقد أنك تسيطر على تعبيرات وجهك، لكنك في الحقيقة قليلاً ما تدرك ما يقوله وجهك طوال اليوم.

يحتوي الوجه البشري على عضلات أكثر من أي حيوان آخر، وتجتمع هذه العضلات لتخلق مجموعة معقدة من الرسائل العاطفية. والحاجة إلى خلق هذه الرسائل تكون ملحة للغاية لدرجة أننا نؤديها عندما نكون بمفردنا وليس هناك من يراقبنا.

- كيف تبدو ابتسامتك عندما عندما يكون مطلوباً منك تقديم ابتسامة اجتماعية، وهي الابتسامة اللطيفة أو المؤدبة، بدلاً من الابتسامة الطبيعية التلقائية؟
- هل فمك ملتوٍ؟ هل تصل ابتسامتك إلى عينيك؟ هل تظهر أسنانك أو حتى تفارق بين شفتيك عند الابتسام؟

- ما مستوى التواصل البصري الطبيعي لديك؟ ماذا تفعل عندما تشعر بأنك تحت ضغط أو مهدد؟
- أين تجوب عيناك عندما تفكر؟ هل تحملق أمامك أو إلى أعلى؟
- هل قمت بتقطيب حاجبيك دون أن تدرك؟
- كيف يبدو وجهك وأنت "ساكن"؟ وهذا هو التعبير الذي تظهره عندما لا تظهر "أجمل تعبيرات وجهك". هل تبدو مكتئباً أو غاضباً؟

للوجه ثلاث حالات رئيسية:

1. **الأداء:**وهو وجه "الخروج" العادي الذي تستخدمه في مقابلة الناس وتحيتهم والثرثرة معهم.
2. **الإخفاء:**وهو الوجه الذي ترتديه عند محاولة كبت التعبيرات السلبية والتظاهر بمظهر أكثر تأدباً أو ملاءمة، مثل إخفاء الملل والتظاهر بالاهتمام... إلخ.
3. **السكون:**وهذا الوجه يشبه القماشة الصماء التي ترسم عليها التعبيرات الأخرى. فالوجه الساكن هو الأقرب لتعبيرات الوجه الطبيعية. ومن المحتمل أن تبدأ في التحضير ليومك بالظهور بالوجه الساكن؛ فهو الوجه الذي ترتديه عندما لا تكون مرتدياً أي وجه آخر، رغم أنه أعقد من ذلك بعض الشيء. فعندما نكبر في السن تحمل عضلات الوجه آثار الذكريات. وهذه العلامات تشوه وجه السكون، بمعنى أنه قد يتحول إلى وجه مقطب الجاجبين أو غاضب دون أن تقوم أنت بذلك. ونادراً ما يشبه وجه السكون البسمة ولو من بعيد. لكن في المكان الذي أسكن فيه، هناك امرأة أراها بانتظام وقد ارتسمت على وجهها ابتسامة عندما تكون في حالة "ارتياح".

إنني لم أقم بعمل دراسة ميدانية حول تأثير تعبير وجهها على المارة، لكن لـديَّ شـكًّا قوًّيـا في أنهم منزعجون بعض الشيء منه.

تخيل أن هناك كاميرا معلقة بجوار رأسك تصور تعبيرات وجهـك طـوال اليـوم. كـم مـن الوقت ستقضيه في الحالات الآتية: الأداء والإخفاء والسكون؟

وجه الأداء الاجتماعي

هل تعتقد أن وجهك يبدو طبيعيًّا عندما تتحدث إلى الأصـدقاء وأفـراد الأسرة والـزملاء؟ إذن حاول مقارنته بالوجه الذي ترتديه عندما تنهض مـن الفـراش لأول مـرة في الـصباح. وكلـما زادت معرفتك بشخص ما، زادت فرصة ظهورك أمامه بوجهك المعتاد أثناء التعامـل معـه، لكـن عندما تتحدث إلى أي شخص ـ بداية مـن الأصـدقاء وحتـى الغربـاء الـذين لا تعـرفهم مطلقـاً ـ هناك احتمال بأنك سوف تلجأ إلى إظهار وجه التعبير الاجتماعـي، ويطلـق علـماء الـنفس عـلى هذا الأمر "ارتداء أفضل وجوهك".

وفي العمل يلزمك ارتداء وجه الأداء دائماً. فأي شخص لا يفعـل ذلـك يـتهم عـادة سـلبى ومتقلب المزاج، لا سيما النساء؛ فالنساء في العمل يتوقع منهم أن يبتسمن في 80% من الوقـت، ومعظم النساء لديهن قدرة على المجاملة تمكنهن من فعل ذلك. ومن ثم فغالباً مـا يـتم وصـف النساء بكلمة "مرحة" ـ تلك الكلمة البغيضة التي من المفترض أن تكون مجاملة.

إذا كنت تعمل في وظيفة من وظائف الاستقبال وتتعامل فيها مع العملاء، فسيكون مطلوبـاً منـك الابتسام في معظم الأحيان، وخلافاً للتبسم، ستتراوح تعبيرات وجهك بين إظهار الأدب والإيجابية والإنـصات والاهتمام والحـماس للعمـل. وكلـما ارتفعـت درجتـك الوظيفيـة، قـل ضـغط الحاجـة إلى التكلـف. فعـلى

سبيل المثال، نجد أن السير " آلان شوجار"، رجل الأعمال المعروف، يرتسم على وجهه الغـضب، بينما يحرص السير "ريتشارد برانسون"، وهو أحد رجال الأعـمال البـارزين، عـلى الظهـور بوجـه "باسم" وفي أبهى طلة عندما يكون أمام العيان.

ليس هناك عيب في الظهور بوجه اجتماعي عند مقابلة الناس؛ فالأجداد القـدامى كـانوا يعتبرون الظهور بهذا الوجه منقذاً للحياة، لأن العبوس والنظرة الغاضبة إلى الحيوانات يمكـن أن تجعل أي حيوان يهاجمهم.

كما أن التغيرات التي تطـرأ عـلى وجهـك الاجتماعـي سـوف تحـدث تغـيرات كبـيرة في طريقة فهم الناس لك. سأتحدث عن الحب والعلاقة الحميمة في الفصل التاسـع، لكـن "نظـرة الحب" تعد من أكبر هذه التغيرات الجذرية، فهي تغير من شكلك تماماً وتجعل ملامحـك أكـثر رقة وتضمن أن يراك شريك الحياة أكثر جاذبية، ومن ثم يقـع في غرامـك. وللأسـف، بمجـرد أن تمـر بالمراحـل الأوليـة للفتنـة والحـب والـشهوة فمـن المحتمـل أن يعـود وجهـك إلى تعبـيره "الطبيعي" عندما تكون مع شريك الحياة. وبطرق شتى، يمكن أن يكون استرخاء الملامـح نوعـاً من الراحة، لأنك في منطقة الراحة مع شريك الحياة، وعنـدها تكـون "عـلى طبيعتـك"؛ فالثقـة والراحة تسمحان لنا بأن نسقط القناع الاجتماعي وأن نظهر وجهنا الحقيقي لـشريك الحيـاة ـ ولسوء الحظ نادراً ما يكون هذا الوجه "الحقيقي" هو الخيار الأكثر جاذبية. وكـما تعـد نظـرة الحب منشطاً طبيعيًّا، فإن هذا الوجه الحقيقي قد يكـون وسـيلة تحديـد نـسل طبيعيـة لأنـه يبدو قاسياً ومتعباً ودمياً. نحـن جميعـاً نـسعى في حياتنـا إلى الوصـول إلى حالـة الحـب غـير المشروط التـي وجـدناها مـع الوالـدين، وتمنينـا أن نجـدها مـع شريـك الحيـاة، لكنهـا هـدف نادر وغير واقعي في علاقة قائمـة أيـضاً عـلى الانجـذاب العـاطفي والجـسدي. يقـضي الرجـال والنساء في العمل ساعات أطول مـن الـساعات التـي يقـضونها في المنـزل، ومـن ثـم مـا الـذي

يحدث عندما يظهر هذا الشخص بالوجه المتعب في المنزل بينما يظهر بـ "أفضل وجه" تدرب على الظهور به في العمل؟ لقد درست آلافاً من الموظفين فوجدت أن كثيراً منهم ترتسم على وجوههم نظرة الحب أثناء العمل لأنهم يعملون، في مجال المبيعات أو يرغبون في أن يبدوا محبوبين أو لأنهم يرغبون في تملق المدير ـ وهذا ما يؤدي إلى تشوش الأدوار الذي يؤدى إلى خيانات زوجية مع زملاء العمل.

الإعراض بالوجه

في أثناء ذهابك إلى العمل ستضطر أحيانا إلى حماية نفسك بتعبيرات وجهك، وتعرف هذه الطريقة بالإعراض بالوجه، وقد تم اكتشاف هذا التعبير عند مراقبة السجناء أثناء وجود الحراس معهم في الغرفة، مقارنة بحالتهم عندما يتركون بمفردهم بعضاً من الوقت، فقد لوحظ أنه في أثناء وجود الحراس يقوم السجناء بالإعراض بوجوههم عنهم وطأطأة رؤوسهم ليخفوا كل التعبيرات التي كانت على وجوههم ـ ويرجع هذا التصرف إلى حد ما إلى الخوف وإلى عدم الرغبة في الظهور ولفت الانتباه، وإذا كنت تركب المواصلات في ذهابك من العمل وإيابك منه، فمن المحتمل أن تلجأ إلى الإعراض بالوجه للأسباب الثلاثة المذكورة آنفاً. فعندما تجلس أو تقف في مترو الأنفاق المزدحم فإنك تحاول أن تبقى غير مرئي، لأن لفت الانتباه قد يضعك في مواقف خطرة. ففي أثناء وجودك في هذا المكان المغلق مع كثير من الغرباء قد يشكل أي عدد منهم تهديداً لحياتك؛ فالتواصل البصري معهم أو القيام بأي سلوك من شأنه جذب الانتباه إليك ومن ثمَّ قد يجعل أحدهم يتقرب منك أو يعتدي عليك. لذا يفضل أن تشغل انتباهك بأمر آخر بحيث يظهر هذا من خلال وجهك الذي سيبدو

خالياً من التعبيرات. فلا يمكن احتمال ركوب المواصلات إلا إذا جعلت انتباهك في حالة محايدة.

وقد تمر بلحظات متفرقة من الأداء العالي تتخلل هذا الإعراض الشديد بالوجه. وقد تقع هذه اللحظات عندما تشتري جريدة من بائع مبتهج، أو تدردش مع موظفي المقهى أو حراس الأمن أو موظفي الاستقبال، وحينها ستجد أنك تحتاج إلى جهد جبار لأنك كنت تُعرض بوجهك لفترة طويلة وغالباً ما ستكون ابتسامة التحية مرسومة في ذهنك لا على وجهك، وإذا سألت أي موظف استقبال، فسيخبرك بأن ما يراه أمامه هو سلسلة من الوجوه البائسة تمر أمام مكتبه.

الأوجه العاطفية

تُعنّى تعبيرات الوجه الأساسية بإنقاذ حياتك. وهناك عواطف أساسية وعواطف ثانوية. أما العواطف الأساسية فتتمثل في العواطف التي استخدمها الأسلاف في الحياة البرية لمواجهة التهديدات الحقيقية، وتشمل هذه العواطف الخوف والحزن والغضب والفرح والاشمئزاز والدهشة. أما العواطف الثانوية فهي التي تسببها الأفكار أو الخيال وتنتج عنهما، وتشمل الحب أو الإحباط أو الازدراء أو التفاؤل أو الشعور بالذنب أو الندم.

ويصاحب المشاعر الأساسية تعبيرات وجه قوية. فالخوف أو الدهشة سيجعلانك ترفع حاجبيك وتوسع عينيك وقد تفتح فمك. كل هذه الردود سوف تزيد من قدرتك على الرؤية والتفكير سريعاً عند مواجهة تهديد حقيقي.

سوف يمنعك الاشمئزاز من تناول طعام تعرض للتلف أو قد يسبب لك تسمما. هذا التعبير يجعلك تطبق شفتيك وتلوي فمك وتغلق عينيك وتجعد أنفك وتدير رأسك من جانب إلى آخر ـ وقد تخرج لسانك لتعبر عن الرفض.

يخلق الغضب عبوساً على الوجه يحمي عينيك في أية معركة محتملة. فالغضب يجعل الشفتين ترتفعان فوق الأسنان ويجعل فتحتي الأنف تتسعان، وينفخ الوجه ويكسوه بحمرة، ومن ثم يجعل منظرك مخيفاً.

إن ردود العواطف الأساسية يمكن أن تكون جزءاً من عملية التطور، لكن إذا تم تطبيقها في موقف غير مناسب، يمكن أن تسبب صراعاً بدلاً من إنقاذ حياتك.

كثيراً ما يعلق الناس قائلين: "كان يجب أن ترى النظرة التي كانت على وجهك"، لكننا في حقيقة الأمر لا نستطيع فعل ذلك؛ فعلى العكس مما تظهره بقية أعضاء الجسم، فإن تقييم تعبيرات الوجه يتم بأثر رجعي، وحتى في هذه الحالة يكون من الأفضل لو تم تسجيل نظرتك أو تصويرها. واللقطات السريعة الخاطفة دائماً ما تكذب تقريباً، إما لأنك كنت تظهر على وجهك ابتسامة "الإجازة السعيدة" أو لأن اللقطات التي تم تصويرها على غفلة تم إلقاؤها في سلة المهملات بمجرد أن وقعت عيناك عليها.

خلق تعبير الوجه المثالي

هل فكرة تحسين تعبيرات الوجه تجعلك تشعر بأنك متكبر أو مزيف؟

يحتاج الممثلون إلى اختراع وتحسين تعبيرات الوجه طوال الوقت وبطرق شتى، وكما رأينا في هذا الفصل فكلنا ممثلون عندما نظهر بوجه اجتماعي نواجه به العالم الخارجي، وفي ثقافة المملكة المتحدة، يعد الزيف من أسوأ الاتهامات

التي من الممكن أن تتهم بها أي شخص. ويتضح ذلك باستمرار في المنزل الذي يستضيف برنامج الواقع Big Brother (الأخ الأكبر): حيث يتبنى نزلاء المنزل كل أنواع السلوكيات السيئة والمعادية للمجتمع ويصر كل منهم على أنه أفضل من الآخرين لأنه "يتصرف حسب طبيعته"، ولذلك فإن أي شخص يحاول جاهداً الحفاظ على طقوس الحياة الأساسية المتمثلة في الظهور بمظهر الشخص المؤدب الإيجابي الاجتماعي، سوف يراه الناس باستمرار مزيفاً وغير جدير بالثقة.

ومن ثم سيكون تعبير الوجه المثالي هو الذي يوضح صورتك المثالية المصنوعة، لكن يجب أن يبدو حقيقياً أيضاً. لماذا ؟ لأننا نخشى ألا نفهم .

يمكن أن يكون من أسباب فوز "جورج دبليو. بوش" بفترة رئاسة ثانية هو امتلاكه تعبيرات وجه صريحة جدّاً. قد لا تحب ما يمثله هذا الشخص لكن تعبيراته السريعة تكشف لك تماماً عن أفكاره، وقد رأينا جميعاً كيف كان غير بارع في إخفاء مشاعره عندما كان يعلن بصوت خافت خبر الهجوم الذي تعرض له مركز التجارة العالمي في 11/9 ـ لقد تجمد وجهه كما لو كان عقله قد توقف.

استرخاء الوجه

عندما نرى شخصا أو شيئاً نحبه يحدث شيئان أساسيان في الوجه: الأول، يتمثل في استرخاء الملامح، ولهذا السبب يبدو الأشخاص الغارقون في الحب لأخمص قدميهم بمظهر البلهاء، ولا تخفى مشاعرهم على أحد.أما الثاني فيتمثل في اتساع بؤبؤ العين.

والآن ليس هناك سبيل لتوسيع بؤبؤ العين (طبعاً بعيداً عن استخدام قطرة نبات البلادونا، وهو نوع من أنواع السموم، كانت تستخدمه النساء في العصور الفيكتوري لأغراض الزينة كي يجعلن أنفسهن أكثر جاذبية)، لكن بالتأكيد بإمكانك تعلم كيفية إرخاء ملامح الوجه.

ليس من الحكمة أن تسير في غرفة تعج بالناس الذين ترغب في أن تثير إعجابهم بينما ترتسم على وجهك نظرة توحى بأن المكان المناسب لك هو متحف الشمع.

ولكي تقوم بإرخاء ملامح وجهك لرسم تعبير يشع بالثقة والود، عليك أن تقوم بما أطلق عليه "فرد ملامح الوجه".

- أغمض عينيك لثانية أو ثانيتين وتخيل أن مكواة دافئة تمر على وجهك بالكامل وتخلصك من العضلات المتقلصة وآثار العبوس والتوتر.
- مرر المكواة حول منطقة العينين حتى تصبح كل عضلات الوجه أكثر استرخاءً.
- ثم أرفع حافة لسانك إلى سقف الفم للتخلص من أي توتر في الفك.
- ثم ابدأ في رسم الابتسامة (الأمر التالي الذي ستتعلمه).

الابتسامة غير المتماثلة

وفقاً لكثير من علماء النفس، يسيطر الجانب الأيمن من المخ على تعبيرات الوجه العاطفية، وهذا يعني أن الجانب الأيسر من الوجه هو الذي سيبتسم بسهولة. لماذا الجانب الأيسر؟ لأن الجانب الأيمن من المخ يحرك الجانب المقابل من الجسم، والعكس بالعكس.

انظر إلى المرآة وجرب رسم بعض التعبيرات على وجهك حاول أن تزيـف ابتـسامة أيـضاً: فبذلك ستلاحظ غالياً أن الابتسامة المصطنعة تكون مائلـة إلى الجنـب لأن أحـد جوانـب الوجـه يكون قادراً على تصنُّع الابتسامة أسهل من الجانب الآخر.

وعندما نصطنع ابتسامة يكـون هـذا واضـحاً إلى حـد كبـير للآخـرين، لكـن الابتـسامات المصطنعة شائعة جدّاً في المجتمع لدرجة أننا نجد هذا التصنع علامة مقبولة عـلى حالـة ذهنيـة جيدة، ولهذا السبب نسعد عندما نجد شخصاً يبتسم لنا عند مقابلتنا رغم أنه لا يعرفنا ـ وهـذا يعيدنا إلى حركة القرد المذعنة المتمثلة في سحب الشفتين بعيداً عن الأسنان لإعطاء إشارة توحى بعدم الرغبة في القتال. إننا نتوقع ابتسامة التحية المزيفة من موظف الاستقبال والنادل والبـائع وعامل التليفون؛ فالابتسام من ضروريات وظائفهم أثناء التحدث، لأن الابتسامة تُسمع قبـل أن تُرى.

وكما هي الحال مع القرود، فإننـا نخـاف الابتـسامة المتـسعة للغايـة. وتـستخدم إشـارة العداء تلك في أوساط الأعمال والمناسبات الاجتماعية حيـث تظهـر غالبـاً عـلى الأشـخاص الـذين يعانون الإرهاق بسبب الابتسام. لذا يجب دائماً أن تبدو ابتسامتك متساوية ومرتخية.

ولكي تتعلم كيف ترسم على وجهك ابتسامة جيـدة، عليـك أن تبـدأ بـالعينين، وتختلـف الآليـة العـصبية المـستخدمة في صـنع ابتـسامة حقيقيـة عـن تلـك المـستخدمة في استنـساخ أو اصطناع ابتسامة زائفة: فعضلة العينين الدويرية تتحرك بشكل لا إرادي عند الابتسامة الحقيقية بينما العضلة الوجنية على جانب الفم يمكن أن ترسم ابتسامة بـشكل إرادي أو لا إرادي، ولهـذا السبب فإن التبسم بالفم فقط دون العينين سوف يبدو ابتسامة باهتة خالية من المرح.

عندما تفحص ملامح وجهك أمام المرآة، قم بتغطية الجزء السفلي منه بيدك أو بورقة وحاول الابتسامة بعينيك فقط ـ اجعل العين لطيفة كما لو كنت ترى صديقاً، ثم تخيل أنك ستروي نكتة لهذا الصديق، وبمجرد أن تحسن ابتسامة العين، يمكنك الانتقال إلى ابتسامة الفم.

ابدأ بابتسامة تكون فيها الشفتان مغلقتين، ثم وسعها إلى ابتسامة تظهر الأسنان العلوية والسفلية (طبعاً ليس كلها!). هل تبدو ابتسامتك مرحة وصادقة أو تبدو مصطنعة كما لو كنت تبتسم ليلتقط لك أحدهم صورة فوتوغرافية؟ إذا كنت تجد صعوبة في الابتسام ففكر في أمر مضحك، واستمر في تحسين ابتسامتك حتى تصبح طبيعية، وتذكر أن أبرز نجوم السينما أمثال "توم كروز" "وجوليا روبرتس" قاموا بتحسين الابتسامة التي يظهرون بها على الشاشة لدرجة أنهم أصبحوا مثار إعجاب الكثيرين.

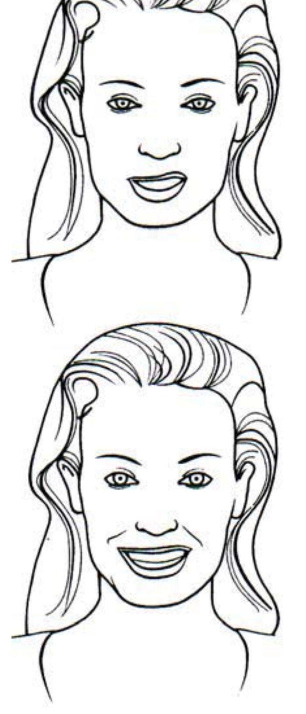
إليك بعض أمور أساسية يجب تذكرها:

- لا تفتح شفتيك مبرزاً أسنانك، لأن هذا يوحى بالقلق أو التوتر. وتعرف هذه الحركة بالابتسامة الاجتماعية المنبسطة أو الشُّقاق ـ وطبعاً لأسباب واضحة.
- تجنب فتح فمك إلا إذا كنت تضحك ضحكة طبيعية، وإلا فستبدو الضحكة مصطنعة.
- لا تقم مطلقاً بما يعرف بالابتسامة الخاطفة أو ابتسامة البرق، ويطلق هذا الاسم على الابتسامات التي تظهر فجأة وتختفي فجأة؛ فالابتسامة الطبيعية الصادقة تظهر فجأة لكنها تستمر لمدة أطول.
- تجنب الابتسامة الرنانة. فرغم تأثيرها الآسر عندما يقوم بها المشاهير، فإنها تبدو زائفة عندما تقوم بها في الحياة العادية. وفي هذه الابتسامة يضئ

وجهك كما لو كان مصباحاً بقوة 100 وات دون سبب واضح سوى الرغبة في إثارة إعجاب الآخرين.

- تجنب الابتسامة الاستعراضية التي لا تحمل أية علاقة بالكلمات التي تتفوه بها. كانت "مارجريت تاتشر" تستخدم هذه الابتسامة كثيراً في الكلمات التي لا تتطلب الابتسام مثل "البطالة" أو كانت تبتسم مثل هذه الابتسامة أثناء محاولتها أن تبدو غاضبة.

سيكولوجية الابتسامة: ما الذي تقوله عنك ابتسامتك؟



الابتسامة الباهتة

عينان منحنيتان وفم واسع متساو. عندما تفشل الابتسامة في الوصول إلى العين تبدو مزيفة ومصطنعة.

ابتسامة الشقاق الاجتماعية المنبسطة فم واسع جدًّا يظهر الأسنان العلوية والسفلية. هذه الابتسامة الاجتماعية المنبسطة للغاية تجعلك تبدو مستجدياً للاستحسان والظهور بمظهر الشخص المؤدب، ويمكن أن تبدو هذه الابتسامة عدوانية كالحيوان الذي يزمجر.

الابتسامة غير المتناسقة



الابتسامة المائلة إلى الجانب. وتشيع الابتسامات المائلة إلى الجانب لكنها تجعل السعادة المرسومة على وجهك مفتقرة للدفء الطبيعي كما لو كنت تحاول أن تبذل جهداً أو أن تبدو ساخراً.

الابتسامة المقلوبة



يرتفع منتصف الشفتين فقط إلى الأعلى بحيث تصبح الابتسامة مقلوبة، وهذا يضفي عليك هالة من الرقي تغلفها مسحة من البؤس.



رفع الفم وإنزاله

وهي ابتسامة مقلوبة تماماً مع سحب الشفتين للداخل. غالباً ما ترتسم هذه الابتسامة عند التحية، وتجعلك هذا الابتسامة تبدو كظيماً وليس سعيداً.

الابتسامة المثالية



الفم متساو والشفتان مسحوبتان للخلف لتظهرا الأسنان العليا والسفلى، والعينان ضيقتان نسبياً. إنك تبدو سعيداً بالفعل في هذه الابتسامة.



الابتسامة المكتومة

العين مجعدة نسبياً وابتسامة الفم مكبوحة، وتبدو كما لو كنت تقول مزحة أو تحاول ألا تضحك من أحد الأشخاص.



كاشفة اللوزتين

العينان مجعدتان والفم مفتوح عن آخره. تجعلك هذه الابتسامة المبالغ في تطابقها تبدو كأنك أب يحاول انتزاع ابتسامة من طفله، أو قد تجعلك تبدو غير صادق، ونظراً لأنها مزيفة، فكل ابتسامة كبيرة ستجعلك تبدو ضجراً جدًّا.

الابتسامة السرية



يكون الذقن فيها منخفضاً والرأس مائل ناحية أحد الجانبين، وتكون العينان مرفوعتين، والشفتان مطبقتين ومرفوعتين إلى أحد الجانبين. توحى هذه الابتسامة بالغزل تقريباً وتستخدم تعبيراً "للاستمالة".

الغزل الصريح

مثل الابتسامة السابقة ـ مع رفع أحد الحاجبين.



الابتسامة العدوانية

الشفتان مسحوبتان ناحية الوراء بشدة. وبلغة الحيوان، ستبدو هذه الابتسامة كأنها زمجرة، وستبدو شخصاً خطيراً.

ابتسامة نتوء الفك السفلي



تظهر الأسنان السفلية فقط. بروز الأسنان السفلية سيعطيك مظهراً عدوانيًّا بغض النظر عن محاولة ابتسام الفم.



ابتسامة الأسنان المطبقة

الشفتان مفترقتان، لكن الأسنان مطبقة من الحافة إلى الحافة. ستبدو في هذه الابتسامة كما لو كنت تحاول إخفاء ما بداخلك من توتر أو قلق.



ابتسامة الاعتداد بالنفس

يميل الذقن إلى أعلى وتكون الشفتان مطبقتين جيداً ولا تظهر الأسنان، وتعد هذه الابتسامة أقل الابتسامات قبولاً لدى الناس لأنها تجعلك تبدو متكبراً.



يكون الفم مائلاً إلى الجنب والشفتان مطبقتين مع رفع أحد الحاجبين. ورغم أن هذه الابتسامة توحي بالمغازلة، فإنها بشكل أساسي تجعلك تبدو كما لو كنت تقلل من شأن الشخص الآخر.

العبوس

العبوس أمر سيئ، أليس كذلك؟ حسناً، ليس دائماً؛ فقد كوَّن "ديفيد بيكهام" عبوساً مميزاً يضيف المزيد إلى صورته باعتباره بطلاً رياضياً، ويستخدم هذا العبوس بشكل يحقق تأثيراً رائعاً حتى وهو يسحب زوجته "فكتوريا" خلفه في إحدى السهرات. وعبوس "ديفيد" مميز جدّاً لأنه يقوم به باستخدام حاجب واحد فقط ـ هذه النظرة ممكن أن تزلزل كيان الرجال والنساء على حد سواء لأنها تبدو مخيفة لخصومه وتوحى بالسيطرة الذكورية على النساء.

إن عبوس الرجل ممكن أن يكون مثيراً للمرأة. فكر في سيطرتك الذكورية وستجد أنك تعبس، وقد يكون لبعض الغضب تأثير جيد على صورة الرجل، لكن، للأسف، لا ينطبق الأمر نفسه على المرأة. ومن المستحيل أن تجد في الإعلام امرأة عابسة لأن هذه الطلة تناقض صورة المرأة "المرحة" التي ما زالت تعتبر "مثالية". حتى مذيعات النشرة نجد انهن يملن لأن يكنَّ المرافق المرح للمذيع العابس الجاد، أو قد يقدمن النشرة ويظهرن على الشاشة بوجه خال من التعبيرات، وإذا أردت أن ترى عبوساً رائجاً على وجه امرأة مشهورة فعليك أن

تنظر إلى بعض نجمات الروك متقلبات المزاج أو إلى عارضات الأزياء اللاتي يحاولن الظهور بمظهر المتحفظات وليس الودودات.

ومن أكبر مشاكل العبوس أنك إن لم تحسن القيام به على النحو الصحيح، فقد تبدو غاضباً أو ناقماً بدلاً من أن تبدو رزيناً ومثيراً.

كيف تبدو منصتاً ومهتماً؟

تعد تعبيرات الوجه هي الأساس في إظهار الإنصات والاهتمام. قم بإمالة رأسك إلى الأمام مع إضفاء لمحة بسيطة من العبوس؛ مع تضييق العينين قليلاً واستعد للقيام بالعمل من خلال الفم، ومن هنا سيكون كل الأمر متعلقاً بما يطلق عليه عكس تعبيرات الوجه، أي محاكاة تعبيرات وجه أو عواطف محدثك بطريقة غير واضحة.

لكن احذر التعبيرات المتنافرة من قبل المتحدث، ويطلق هذا المصطلح على تعبيرات الوجه المناقضة تماماً لعواطف المتحدث. وتُلاحظ هذه الظاهرة كثيراً على شاشات التليفزيون، وخاصة عندما يأتي شخص على الشاشة ويتحدث عن مأساة كبيرة حدثت له أو فاجعة. وبدلاً من أن يبدو على وجهه الحزن، تجد عليه ابتسامة وربما ضحكة صغيرة مع هز الكتف كما لو كان يرغب في أن يقول إن الأمر "كان بسيطاً". وهذا التصرف المتناقض ينبع عادةً من "التظاهر بالشجاعة". لكن مثل هذا النوع من الشجاعة في المملكة المتحدة سيولد شعوراً قزياً بـ "الشفقة والراحة" بدلا من النحيب والأسى؛ فهذه الأمة لا تثق مطلقاً في الأداء التمثيلي المسرحي للعواطف.

كيف تعرفين أنه منجذب إليك؟

- تحديق العين هو الخطوة الأولى؛ فسوف ينظر إليك ويطيل النظر لنصف ثانية أطول من المعتاد. بعد ذلك سيشيح بنظره ثم يعاود النظرة مرة أخرى.
- يجب أن يغير حالته بطريقة ما، كأن تظهر عليه علامات الخجل مثل خفض الرأس واحمرار الوجه، أو سحب الشفاه للداخل، أو زيادة سرعة الحركة بشكل يبدو ساذجاً أو أخرق.
- إذا كان برفقة أصدقائه، فسوف يلاحظون تغير حالته ويتطلعون إليك بنظرة فاحصة.
- بعد ذلك سيبدأ أصدقاؤه في التظاهر بضربه للسخرية منه، ويعد ذلك طقساً غريباً من طقوس الصداقة عند الذكور لتذكيره بأن صداقته معهم أهم من الفتيات ومن العلاقات العاطفية.
- سوف تحثه الطبيعة على أن يقوم بطقوس مثل "ضرب الصدر" ليظهر قدراته الذكورية، وأول تغيير سيطرأ عليه هو انتفاخ نسبي في الصدر يتبعه مباعدة بين الرجلين.
- ويعد التباهي نوعاً آخر من أشكال ضرب الصدر، ومن مظاهر التباهي أن يلكم الرجل رفاقه كنوع من المزاح، أو مصارعتهم، أو إلقاء الفول السوداني في الهواء ثم التقاطه في فمه، أو الضحك بصوت عال أو الإفراط في تناول المشروبات.
- وإذا جاء للتحدث إليك، فسترين علامات الهدوء تنساب إلى وجهه، وعند تحدثه إليك سيكون سلوكه وتعبيرات وجهه مختلفة عن الطريقة التي يبدو عليها ويتحدث بها مع أي شخص آخر في المجموعة، وستزداد الرغبة

في الابتسام مع الوقت، وغالبا ما يحاول الرجال كتم هذه الابتسامات، لذا توقعي أن تجدي فمه يقاوم هذه الابتسامات.

- سيشعر برغبة ملحة في إلقاء نظرة فاحصة على جسدك بمجرد أن ينتهي من النظر إلى ملامح وجهك، ومن ثم سينظر إليك من رأسك لأخمص قدميك.

- ستكون الخطوة التالية هي أن ينفرد بك ويعزلك عن المجموعة، وسيقترب منك تدريجياً ويقف في وضع يفصلك فيه عن الغرفة، كي يحصل على كل انتباهك.

- لا تتوقعي أية لمسة مبكرة، لكن توقعي أن يلمسك عن قصد، وهذه إشارة عامة تتضمن وضع ذراعه على الطاولة الموجودة وراء ظهرك، أو خلف كرسيك دون أن يلمسك.

- قد يمازحك ويضربك كنوع من الدعابة، ويعد هذا نوعاً من التواصل البدني التابع لطقوس الاستكشاف، ويكون هذا ملائماً فقط إذا بدأتما في التعرف على بعضكما، ومن ثم عليك تجنب أي شخص يستخدم الضرب باعتباره نوعاً من المغازلة.

كيف تعرف أنها منجذبة إليك؟

- عند الإعجاب يقوم الرجال والنساء بالتحديق إلى شريك الحياة المستقبلي على حد سواء، لذا توقع أن تكون النظرة الأولى أطول نسبيّاً من المعتاد.

- ستنظر بعيداً إلى الأسفل ثم تتوقف للحظة وتعاود النظر إليك مجدداً، ويظهر هذا التصرف الخجل الدال على العفة.

- سوف تبدأ ملامح وجهها في الهدوء، وقد تبتسم، وغالباً لا يكون الابتسام في اتجاهك أنت.

- تقوم معظم الفتيات بمراجعة سريعة لهندامهن؛ فتجدهن يلمسن شعورهن أو ملابسهن سريعاً.

- ستكون هناك محاكاة في حركة كل منكما في هذه المرحلة، وقد تجد أنكما تتحركان بطريقة متزامنة.

- وقد تحاول لفت نظرك بطريقة أكثر صراحةً، كأن تضحك بصوت مرتفع للغاية أو تنفض شعرها أكثر من مرة.

- انتبه إلى التقوس النسبي في العمود الفقري أثناء وقوفها.

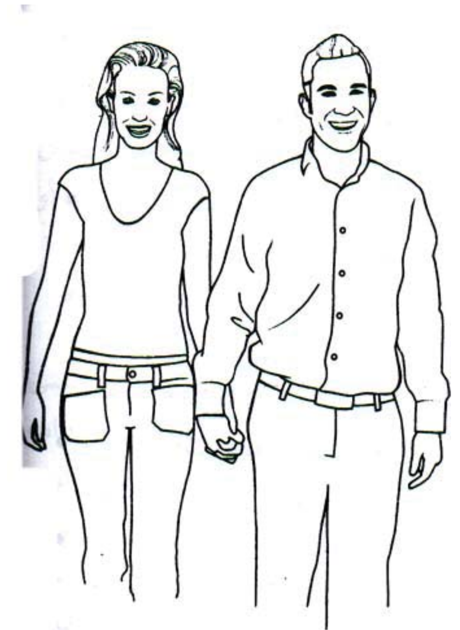
- أثناء تحدثك، توقع زيادة في تحديق العين.

- الفتيات ماهرات في تحديد مناطق نفوذهن والإشارة إلى الفتيات الأخريات بأن هذا الرجل محجوز، والمرأة تقوم بذلك من خلال ما يشبه لمسة سريعة على ذراعك أو كتفك، فإذا أزالت خيطاً أو ذرة تراب من فوق قميصك فإنها تعلن بشدة ملكيتها لك..

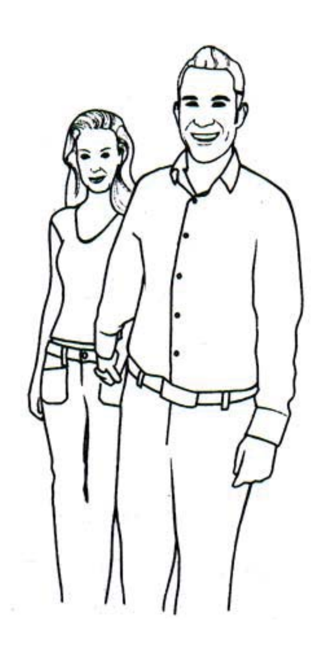
- وقد يزيد ضربها أو نقرها ذراعك أو رجلك إذا شعرت بعدم حصولها على تجاوب كاف.

كيفية الإمساك باليد

يعد الإمساك باليدين مهمًّا جدًّا في مرحلة الخطوبة؛ إذ إنه يوضح المرحلة التي يمر بها الزوجان، ومدى التوافق بينهما من الناحية العاطفية ومن ناحية المكانة، بالإضافة إلى طريقة تواصلهما مع بعضهما.



هذه هي الـصورة التقليديـة للإمـساك باليـدين. إنهـا تـوحي بقـوة الارتبـاط وروح الـشباب في العلاقـة. ويكون الشخص صاحب اليد العليا في هذه المـسكة هـو عادةً الطرف الأكثر سيطرة. ويجب إمساك اليد بقوة لأن هــذا يــوحي بــالقرب العــاطفي. وإذا كانــت الأصــابع مـشبوكة أو متداخلـة، دل هـذا عـلى رغبـة أقـوى مـن الزوجين في أن يراهما الناس شخصاً واحداً.



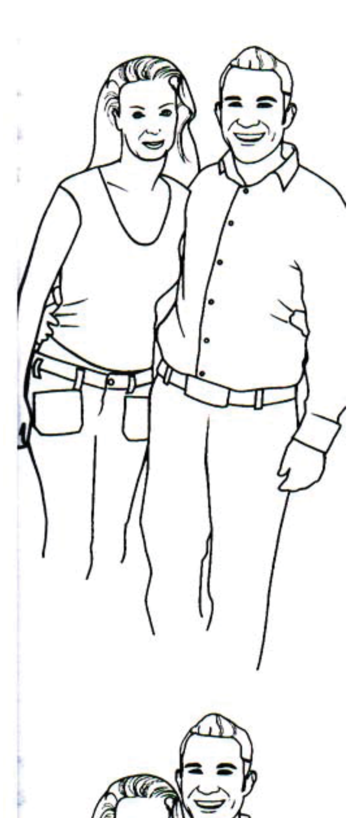
تعد مسكة اليد هذه وقفة مشهورة من وقفـات "ديفيد بيكهام". ورغم أنها تجعـل الرجـل هـو المـسيطر بقوة، وهو القائد والموجه والحامي، فإنهـا تـضفي هالـة على المرأة تجعلها تبدو كالنجمـة بيـنما يلعـب هـو دور الحارس الشخصي.

هذه وقفة تقليدية يكون فيها توازن في القوة، حيث يتـصدر الرجـل بالـسيطرة، وتبقـى المرأة مكملة لإنجاح الوقفة.

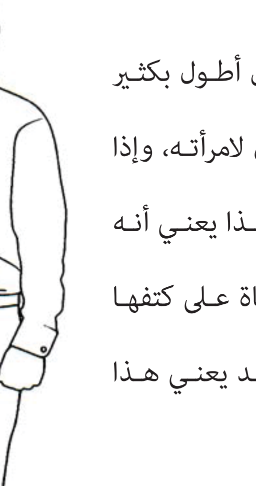




تعكـس هـذه الوقفـة اختلافـاً كبـيراً في المكانـة. فوقفة الرجـل مـستقلة وذكوريـة، بيـنما تـسعى المـرأة جاهدة لتعطي انطباعـاً يؤكـد ارتبـاطهما. تـوحي هـذه الوقفة بأنانية الرجل وخضوع المرأة.

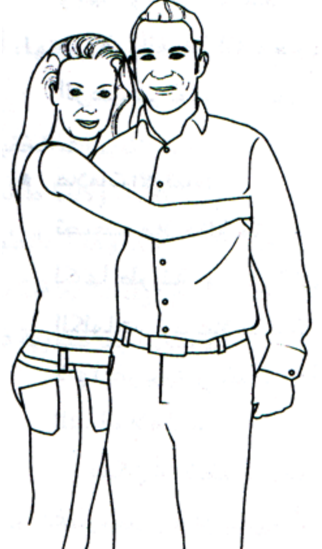


هذه الوقفة من الصعب تنفيـذها والـسير في الوقـت نفسه، وهي توحي بـأن الـزوجين متوافقـان كثـيراً ومرتاحـان جسديًّا مع بعضهما. وهناك قدر كبير من التساوي في المكانـة في هذه الوقفة؛ إذ توحي بأن كلاًّ منهما يميل إلى حماية ظهـر الآخر.



نجح هذه الوقفة فقط إذا كـان الرجـل أطـول بكثـير من المرأة. إنها سهلة وتـشير إلى ملكيـة الرجـل لامرأتـه، وإذا كانت يده الموضوعة على كتفها ممسكة بها فهـذا يعنـي أنـه فخور جدًّا بها ويحميها، أما إذا كانت يده ملقاة عـلى كتفهـا فقط كما لو كان يستخدمها كحلية لذراعه، فقـد يعنـي هـذا أنه مهتم بذاته فقط.

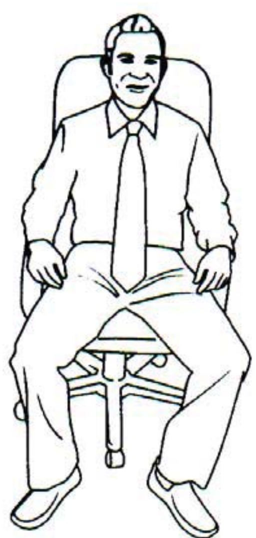
تدل هذه الوقفة على أن المرأة تعتبر الرجل "بطلها"؛ فهـي تـدل عـلى الامـتلاك والفخـر وتقلل فيها المرأة من مكانتها لدرجـة أن تبـدو كالمعجبـة في محاولة لدعم وقفة الرجل.



الحركات المؤثرة

تشبيك الرجلين مع وضع المرفقين على ذراعي الكرسي.





المباعـدة بـين الـرجلين قلـيلاً (فقـط إذا كنـت مرتـدياً سروالاً بالطبع!).



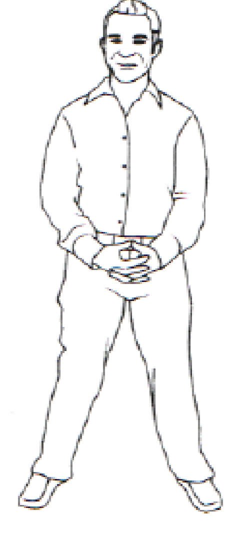
الإيماءات الدالة على الصراحة مثل إظهار اليدين، لكن بطريقة غير مبالغ فيها.

إيماءات الدقة، مثل ضم أصابع اليد معاً والإشارة بها إلى نفسك.





الإيماءات التي تظهر راحة اليد.



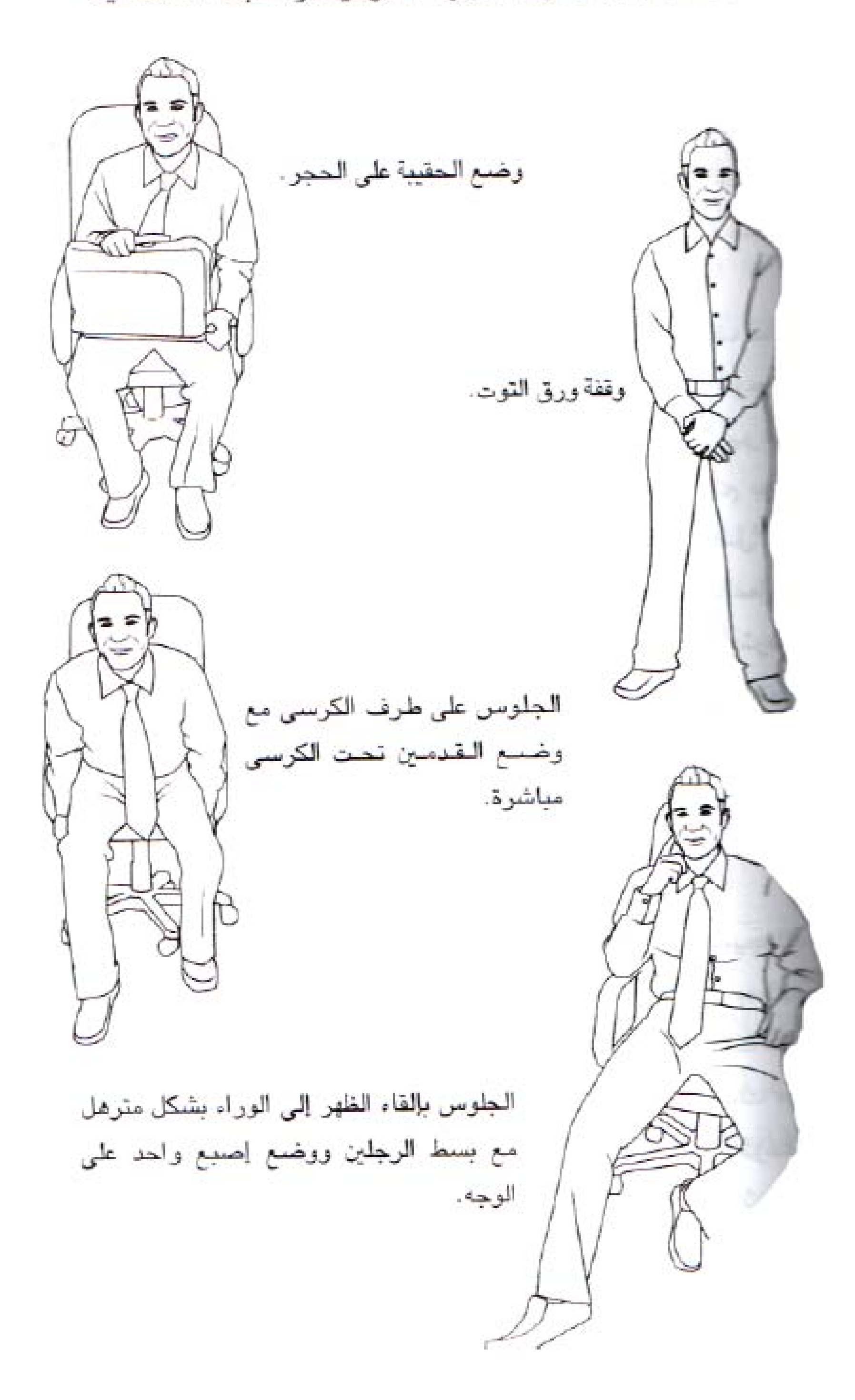
تشبيك الأصابع برفق.



الميل قليلًا للأمام عند طرح سؤال عليك؛ فهذا يظهر حرصك على الرد حتى لو كنت لا تعرف إجابة السؤال.

الحركات المحبطة




وضع الحقيبة على الحجر.
وقفة ورق التوت.
الجلوس على طرف الكرسى مع وضـع الـقـدمـين تحـت الكرسى مباشرة.
الجلوس بإلقاء الظهر إلى الوراء بشكل مترهل مع بسط الرجلين ووضع إصبع واحد على الوجه.

اختبار ملامح من الشخصية

يتضمن هذا الاختبار عشرة أسئلة.. وهو اختبار سريع يوضح عدداً من ملامح الشخصية.. ويمكن الاستفادة منه للتعرف على نقاط هامة في شخصية الفرد ولا سيما نظرة الآخرين إليه.

والمطلوب تحضير ورقة وقلم لكتابة رقم إجابتك عن كل سؤال من هذه الأسئلة.

السؤال الأول: متى تكون في أحسن أحوالك؟

1. في الصباح.
2. خلال فترة بعد الظهر إلى بداية المساء.
3. ليلاً.

السؤال الثاني: تمشي عادة؟

1. بسرعة نسبياً وبخطوات واسعة.
2. بسرعة نسبياً وبخطوات صغيرة.
3. أقل سرعة ورأسك مرفوع تنظر إلى ما حولك مواجهةً.
4. أقل سرعة ورأسك منخفض.
5. ببطء شديد.

السؤال الثالث: عندما تتكلم مع الآخرين تكون؟

1. ذراعاك مكتفتين.

2. يداك متشابكتين.

3. يدك أو يداك على خصرك.

4. تلمس أو تدفع الشخص الذي تكلمه.

5. تلعب بأذنك أو تلمس ذقنك أو ترتب شعرك.

السؤال الرابع: عندما تسترخي تكون:

1. الركبتان مثنية والساقان جنباً إلى جنب.

2. الساقان متصالبتين (رجل فوق الأخرى).

3. الساقان ممتدتين أو بشكل مستقيم.

4. إحدى الرجلين مثنية تحتك.

السؤال الرابع: عندما تستمتع حقاً في شيء ما:

1. تضحك ضحكة تقديرية عالية (صاخبة).

2. تضحك ولكن ضحكة غير عالية.

3. ضحكة خافتة.

4. ابتسامة خفيفة.

السؤال السادس: عندما تذهب إلى حفلة أو اجتماع:

1. يكون دخولك واضحاً حيث يلاحظك الجميع.

2. يكون دخولك هادئاً وتبحث عن أحد تعرفه.

3. يكون دخولك هادئاً جداً محاولاً أن لا يلاحظك أحد.

السؤال السابع: إذا كنت تعمل بجد وتركيزك كله فيما تعمله وجرت مقاطعتك:

1. ترحب بالاستراحة.
2. تشعر بالغضب الشديد.
3. تتنوع حالتك بين هذين الردين الحادَّين.

السؤال الثامن: ما هو اللون الأكثر تفضيلاً لديك من الألوان التالية:

1. الأحمر أو البرتقالي.
2. الأسود.
3. الأصفر أو الأزرق الفاتح.
4. الأزرق الغامق أو البنفسجي.
5. الأبيض.
6. البني أو الرمادي.

السؤال التاسع: في الليل في اللحظات قبل النوم:

1. تستلقي على ظهرك وجسمك متمدد.
2. تستلقي على بطنك.
3. تستلقي على الجانب وجسمك مثني قليلاً.
4. تستلقي ورأسك مغطى بغطاء السرير.

السؤال العاشر: كثيراً ما تحلم:

1. بأنك تسقط.

2. بأنك تقاوم وتكافح.

3. بأنك تبحث عن شيء أو شخص.

4. بأنك تطير أو تطفو.

5. لا يوجد أحلام في نومك عادة.

6. أحلامك دائماً ممتعة.

النقاط:

والآن ضع على إجاباتك النقاط الموافقة لكل سؤال وإجابة مما يلي:

(مثال: إذا كانت إجابتك عن السؤال الأول هي الإجابة الأولى أي (1) فـإن عـدد النقـاط التي تحصل عليها هي (2).

السؤال الأول:	1 = 2 نقطة	السؤال السادس:	1 = 6
	2 = 4 نقطة		2 = 4
	3 = 6 نقطة		3 = 2
السؤال الثاني:	1 = 6	السؤال السابع:	1 = 6
	2 = 4		2 = 2
	3 = 7		3 = 4
	4 = 2		
	5 = 1		
السؤال الثالث:	1 = 4	السؤال الثامن:	1 = 6
	2 = 2		2 = 7
	3 = 5		3 = 5
	4 = 7		4 = 4
	5 = 6		5 = 3
			6 = 2
			7 = 1
السؤال الرابع:	1 = 4	السؤال التاسع:	1 = 7
	2 = 6		2 = 6
	3 = 2		3 = 4

	1 = 4		2 = 4
			1 = 5
السؤال الخامس:	6 = 1	السؤال العاشر:	4 = 1
	4 = 2		2 = 2
	3 = 3		3 = 3
	5 = 4		5 = 4
	2 = 5		6 = 5
			1 = 6

نتائج اختبار ملامح من الشخصية

أكثر من 60 نقطة	- ينظر إليك الآخرون كشخص يجب التعامل معه بحذر. - ينظر إليك كشخص مغرور، أناني، ومسيطر جداً. - ربما يُعجب بك الآخرون ويتمنون أن يكونوا مثلك، ولكن لا يثقون بك دائماً، ويترددون في تكوين علاقة عميقة معك.

من 51 – 60 نقطة	- الآخرون ينظرون إليك كشخص مثير ومتغير واندفاعي نوعاً ما. - شخصية قيادية بطبعها، تتخذ قرارات بسرعة، ليست كلها صائبة دائماً. - ينظر إليك الآخرون كشخص جريء، مغامر، يجرب نفسه في عدة أمور ويقبل المخاطرة ويستمتع بها. - يستمتع الآخرون بوجودك معهم وبصحبتهم بسبب الإثارة التي تشعها إلى من حولك.

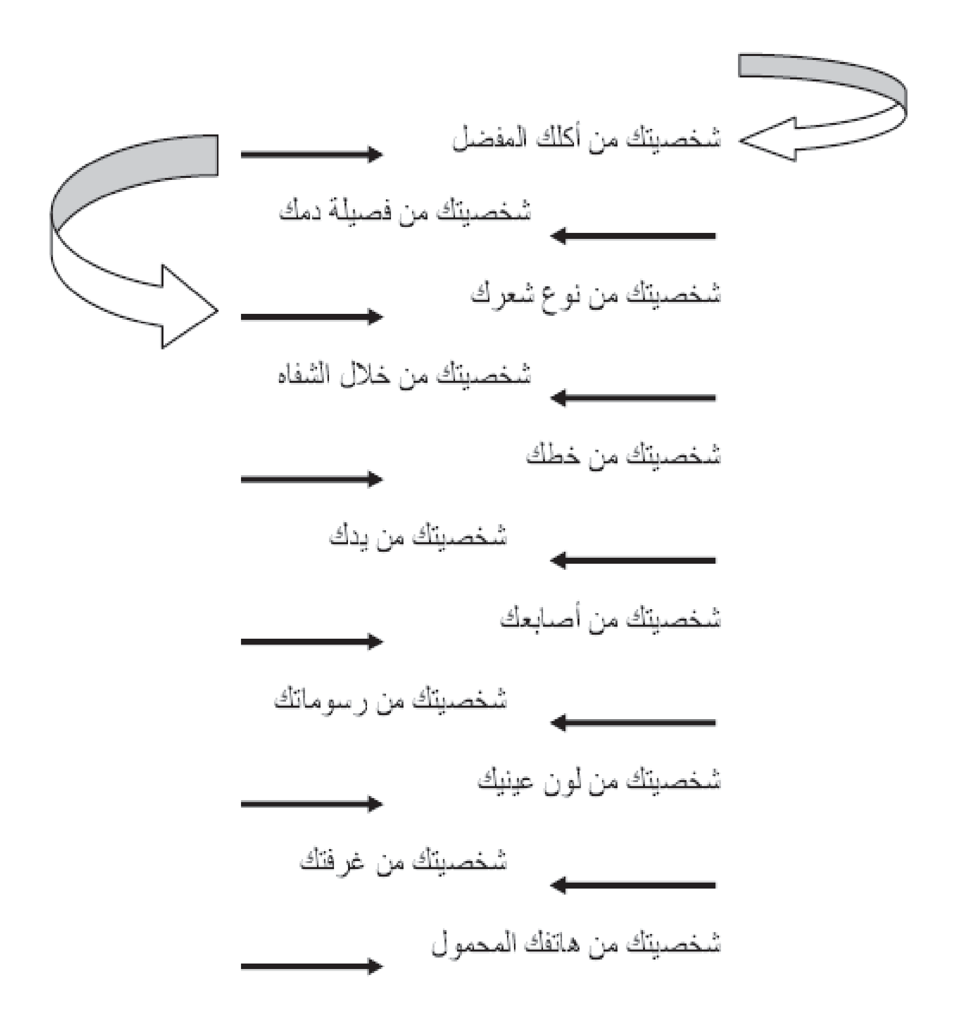
من 41 – 50 نقطة	- ينظر إليك الآخرون كشخص عذب، نشيط، فاتن، مسلي عملي، وممتع دائماً. - يتمركز الانتباه والاهتمام عليه باستمرار ولكنه كثير التوازن بشكل يجعله متحفظ. - لطيف، متفهم، يحترم الآخرين، يسعدهم ويساعدهم.

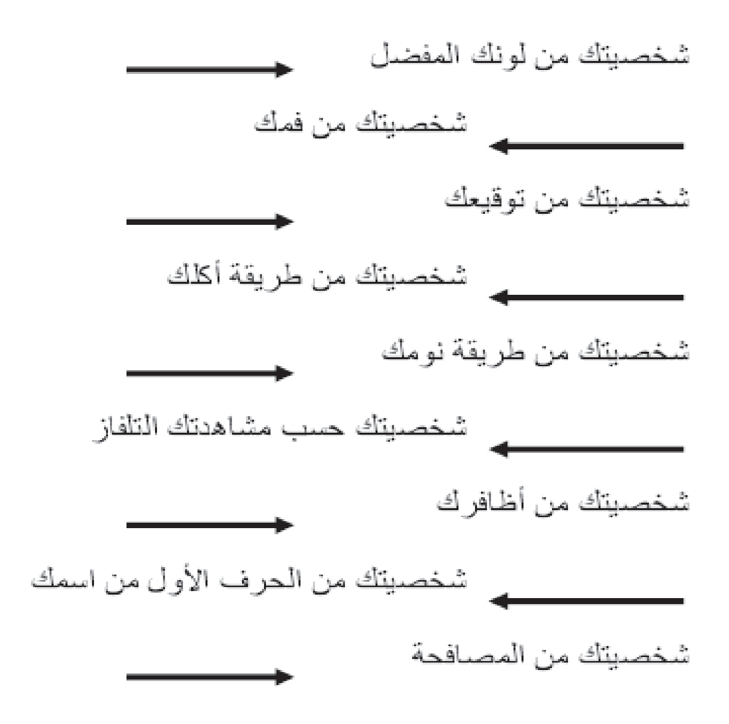
من 31 – 40 نقطة	- ينظر إليك الآخرون كشخص حساس، دقيق، حذر، عملي. - ذكي، موهوب، ولكن معتدل. - لا يستطيع بناء علاقات اجتماعية بسرعة أو سهولة، ولكنه مخلص لأصدقائه ويتطلب منهم المعاملة بالمثل. - من يعرفك جيداً يعرف أنه لا يسهل تشكيك ثقتك بأصدقائك ولكنك تحتاج إلى وقت طويل كي تنسى خيانة أحدهم لك.

من 21 – 30 نقطة	- الآخرون ينظرون إليك كشخص مزعج وصعب الإرضاء. - شديد الحذر وشديد الدقة، يمشي ببطء شديد. - لا تقوم بأي عمل بشكل اندفاعي أو وفقاً للحظة الحاضرة ويتوقع الآخرون أن تتفحص كل شيء من جميع الزوايا قبل أن ترد عليه، وهم يعزون ذلك جزئياً إلى طبيعتك الحذرة.

أقل من 21 نقطة	- ينظر إليك الآخرون كشخص خجول، قلق، لا يستطيع اتخاذ القرارات، يحتاج إلى من يرعاه، يحتاج دائماً إلى من يتخذ له القرارات، لا يريد أن يتدخل في أي شيء أو أي شخص. - ينظر إليك الآخرون كشخص قلق دائماً يرى المشكلات مع أنها غير موجودة. - بعض الأشخاص يعتقد أنك ممل، ولكن الذين يعرفونك جيداً لا يعتقدون ذلك.

إشارات تكشف شخصيتك





الأكتاف:

عندما يهز الشخص كتفه، يعني ذلك أنه لا يبالي بما تقول.

الأصابع:

نقر الشخص بأصابعه على أي سطح قريب منه كما على الكتب، يشير ذلك إلى العصبية والارتباك أو نفاذ صبره.

هذه الإشارات تعطيك فكرة عن لغة الجسد ككل وكيف يمكن استخدامها ليس فقط في إبراز قوة شخصيتك ولكن لنعرف فيما يفكر الآخرون بالرغم من محاولاتهم إخفاء ذلك.

أكلك المفضل يكشف عن شخصيتك!

أكد علماء نفس مختصون أن اختيار الإنسان لطعامه المفضل الذي يحرص على شرائه من وقت لآخر، يساعد في الكشف عن أسرار شخصيته وصفاته السلوكية.

وقال هؤلاء أن الإنسان الذي يفضل **قطع الدجاج المقلية** ينتمي إلى الأسرة بصورة واضحة ويتمسك بالتقاليد القديمة، ويسعى لأن تسير الحياة الأسرية في هدوء ويكره السرعة ويهتم بالاسترخاء ويعطي الجانب الترفيهي في حياته حقه.

أما الإنسان الذي يحب أكل **الشطة والفلفل والأطعمة** الحارة جداً والمخللات فهو يحاول أن يتغلب على المجهول، في حين يتصف الشخص الذي يحب **أكل الوجبات السريعة مثل الشطائر والبطاطا المحمرة والجبن والفول** بأنه عاشق للمنافسة ويحرص على استمرار العمل والإنجاز والإنتاج وعدم تضييع الوقت.

وأفاد الخبراء أن **أكلة الجمبري أو الربيان واللحوم المشوية وعشاق القهوة** يحبون المغامرة والإقدام ويتميزون بحب النفس والذات، في حين يهتم **أكلة البيتزا** بتكوين الصداقات والمشاركة في الرحلات ويتميزون بالتبذير والروح الاجتماعية وينظرون لكل الأمور بنظرة وردية.

ويتميز **محبو البرغر** بالقدرة على اتخاذ القرارات الحكيمة وجمع شمل الأصدقاء وقضاء أوقات سعيدة، ويتسمون بالاستقامة في التعامل مع الآخرين والعدل في المعاملات والأحكام.

أما محبي **المأكولات الصينية** فيتميزون بشخصية تحيطها هالة من الغموض والسرية ورغبة قوية للتعرف على أسرار وأخبار الآخرين، وحب الترحال والسفر إلى أماكن جديدة وغريبة والصبر ومراعاة مشاعر الآخرين، بينما يتصف عشاق **الآيس كريم** بالرقة وخفة الظل والهدوء وغالباً ما يكونون شخصية محبوبة في إطار الأسرة والأصدقاء، في حين يتميز **محبو الجاتوه والكيك** بشخصية فنانة وجذابة وقدرات خلاقة، ويتمتعون بهوايات عديدة، وخبرات في كثير من المهارات اليدوية، مثل أعمال الإبرة أو الفنون المختلفة، كالنحت على الخشب وتنسيق الزهور.

وكشف الخبراء على أن الإنسان الذي يتناول طعاماً عادياً هو شخص عادي، أما المحب للأكل والطعام فهو شخص معقد تحكمه الشهوانية، بينما يكون الشخص الذي لا يهوى الأكل ولا يهتم بالطعام ضعيف واهن فاتر الهمة، مشيرين إلى أن الشخص الذي يخلط أنواع الطعام ببعضها ويأكلها معاً فهو إنسان يخلط أمور حياته بعضها ببعض وينظر نظرة مختلطة إلى كل شؤون حياته، أما الذي يأكل طعامه صنفاً صنفاً فهو شخصية حذرة ولا يؤدي أكثر من عمل واحد في الوقت ذاته، أما من يغير أنواع طعامه لمجرد التنويع... فهو شخص مرن يمكن التعامل معه.

إذا كنت تنتمي إلى فصيلة الدم (A):

إنسان منظم، متوازن، منتج ومخلص في الحب، فالعقل لديه يطغى على العاطفة، يحب أن يتميز عن غيره في كل شيء، وكريم على كل من هم حوله، لديه اتزان داخلي، ومشاعره المستقرة تساعده على الصمود أمام المغريات الخارجية، وتجعله أكثر استقراراً من غيره في الحب، وهي شخصية تحب السفر والسياحة.

أما نقاط ضعفه فهي:

الخجل والتشاؤم والبعد عن الآخرين عند الوقوع بمشكلة والميل إلى الهدوء.

إذا كنت تنتمي إلى فصيلة الدم (B):

شخص عاطفي سريع البديهة متميز ومبتكر يحب كل جديد ولافت للأنظار يحب أن يتميز بطريقة كلام تختلف عن غيره وهو أيضاً إنسان هادئ الأعصاب. يحب التأمل، دقيق الأداء. يحب كل عمل فيه تفكير كما أن ردود أفعاله لا يمكن التنبؤ بها وتكون مفاجئة في أكثر الأحيان.

أما نقاط ضعفه:

فوضوي ويميل إلى الوحدة عند الغضب ويصيبه الاكتئاب الشديد عندما يشاهد أو يسمع أخباراً سيئة أو مؤلمة. كما أن أصحاب هذه الفصيلة هم أشخاص مستقلين تماماً ومتمردين على الواقع أحياناً.

إذا كنت تنتمي إلى فصيلة الدم (O):

سواء رجل أو امرأة فهي شخصية منفتحة ومنبسطة عنيدة ونشيطة وهي تتصف عموماً ببعض الغيرة. لكن صاحبها نادراً ما يشعر بالحقد وهي شخصية واقعية ومنظمة وقادرة على التركيز بسهولة. ولا تحبذ مذاكرة الدروس ولكنها تفهم سريعاً وهي شخصية مولعة بالرياضة.

أما نقاط ضعفه:

شخصية تحب التأنق أكثر من اللازم وتتمسك برأيها المختلف عن الآخرين وهي أحياناً شخصية تنظر للآخرين بتكبر أحياناً بسبب فارق الذكاء الكبير.

إذا كنت تنتمي إلى الفصيلة (ab):

أنت إنسان تنجز أعمالك بسرعة ودائماً تتوقف وتراجع نفسك، عقلاني وترتاح للجلوس في البيت مع أنك اجتماعي ودبلوماسي من الدرجة الأولى ومحبوب من الآخرين.

تحب تقديم النصائح للآخرين، لكن لا يفهمه الآخرون بسهولة، لا يحب المغامرات والتهور، يعرف جيداً كيف يخرج من المشاكل.

ذاكرته قوية لا يحب بسهولة، لكن إذا أحب فحبه قوي وطويل المدى، يحب والديه بشكل كبير جداً وأكثر من غيره.

نقاط ضعفه:

إذا حزن فحزنه شديد، وإذا فرح ففرحه شديد أيضاً فيه رغبة التكتم الشديد.

شخصيتك من نوع شَعرك

الشعر الأسود:

صاحبة هذا اللون تملك شخصية قوية ومبهرة، رومانسية وهادئة، تحب الظهور، عصبية تغضب من أمور بسيطة، وقد تكون حليمة في أمور أخرى صعبة، تحب التجديد في كل شيء دون تردد ولكنها تتردد كثيراً في تغيير لون شعرها.

الشعر البني الغامق:

أحياناً تجدها انطوائية وأحياناً تجدها اجتماعية، تحب الأطفال لدرجة تمثيلها لهم. وتسعى للشهرة بشكل بسيط، خجولة ومندفعة ومتجددة، كثيراً ما تقوم بتغيير لون شعرها لأنها تشعر بالملل من كل شيء يحيط بها.

الشعر الكستنائي:

عاطفية لدرجة كبيرة، إنسانة متسرعة في قراراتها مندفعة في حل الأمور كلها مهما كان عظمتها، ولكن يشهد لها الجميع بأنها طموحة وتحب الأضواء ويهمها الرجل الثري والجميل وتحب الجمال علماً بأنها فوضوية جداً جداً.

الشعر الأشقر بأنواعه:

إنسانة متمسكة بجمالها ولكنها لا تثق بنفسها كثيراً وغالباً ما تراها مرتبكة ومنفعلة فهي إنسانة بيتوتية وتحب الانطلاق مع كل غريب وعجيب تحب الناس وبعضهن تعتمدن على لون شعرهن لأنه محبب لدى الجميع رجالاً كانوا أو نساء.

صاحبة الشعر الكثيف:

هادئة وطموحة ولكن تصادف الكثير من العقبات. ذواقة ومتفائلة تسعى دائماً لإحاطة شعرها بشيء يلم بعثرته وأحياناً تكره نفسها من كثافة وغزارة شعرها على الرغم أنه أكثر جاذبية وجمال من الشعر الخفيف.

صاحبة الشعر الخفيف:

تحب البساطة وتسعى للأطفال دائماً، إنسانة تشعر بعدم الاستقرار حتى ولو كانت مستقرة، بائسة نوعاً ما، تحب تغيير لون شعرها كثيراً حتى لا ينتبه الآخرين لضعفه تقوم بإظهاره بأي شكل من الأشكال، ولكن وعلى الرغم من كل معاناتها منه فهي تعتز به أكثر من صاحبة الشعر الكثيف.

الشعر الناعم:

شخصية بسيطة مترددة في كثير من الأعمال، قليلاً ما تجدها استقلالية فهي لا تجيد استغلال وقتها ولا علاقاتها على الرغم من أنها اجتماعية بطبعها إلا أنها خجولة في كثير من الأشياء.

الشعر المتوسط الملمس:

عصبية ويأتي الأمر على حسب الظروف التي تمر بها، فهي إنسانة طموحة ولكنها تشعر بالتذبذب وعدم الاستقرار، وعلى الرغم من أنها قليلاً ما تشعر بهذا الأمر إلا أنها تكرهه بنفسها وتشعر بأنه يعيبها أو يؤذيها.

الشعر المجعد:

تملك شخصية قوية جداً لدرجة التسلط، تشعر أحياناً بالملل الناتج عن إرهاقها في إيجاد الشكل المناسب لظهورها. مما يوترها ويوتر المحيطين بها.

شخصيتك من خلال شكل الشفاه

الشفاه المسننة الأطراف:

أنت تملك شخصية مرحة ومحببة من قبل الجميع، تحاول تجنب النقاشات الجادة وإذا تورطت تحول النقاش إلى مزاح، تفقد الثقة في نفسك وتتردد في أخذ القرارات.

الشفاه العريضة:

أنت طموح، قوي، سريع، عندك قدرة على التحدي وأفكارك دائماً واضحة ومباشرة.

الشفاه المقلوبة من الأسفل:

كريم وحساس جداً لا تثق في أحد إلا إذا أثبت لك إخلاصه، مخلص في عملك. من الناحية العاطفية تحتاج دائماً لاهتمام لأن قلبك سهل الانكسار.

الشفاه الدقيقة:

تحاول البعد عن المشاركة ولا تفصح عن نفسك، تسمع أكثر مما تتكلم وتأخذ أكثر مما تعطي، غير جاد في حياتك العاطفية.

الشفاه المتوازنتان:

طموح، متعدد الاهتمامات تفكر بعقل ويهمك أنك تعيش مع من تعاشر في سعادة دائمة.

الشفاه الرفيعة من الأعلى وأخرى ممتلئة من الأسفل:

الشفة الرفيعة تقول أنك منتظم، والشفة الثانية تقول أنك تحب الحياة، يعني أنت حساس وذكي.

الشفة المستديرة كالورد:

دائماً طفل، منغمس بذاتك تميل لأن تكون الأول دائماً.

الفم الصغير:

أنت كتوم غامض دائماً حذر في صرف المال وتعرف كيف تستغل وقتك الاستغلال الأمثل وهذا أبرز ما فيك، لا تحب الاختلاط مع الآخرين ولكنك إذا وثقت في أحد فمن المستحيل أن تفقد هذه الثقة، العاطفة لا تسيطر على حياتك.

الفم الكبير:

تريد كل شيء بسرعة، تحب أن تكون في الصورة، والمشكلة أنك سريع الغضب لكنك محب وفي نفس الوقت مخلص.

شخصيتك من خطك

الخصائص النفسية للمرء ترتسم على أعماله وسائر أحواله، ولكل إنسان شكل خاص يتميز به خطه عن سائر الخطوط..

أولاً: من ناحية اتجاه الخط على السطر:

الخط المستوي: يدل غالباً على هدوء كاتبها وانتباهه لما حوله واحتراسه.

الخط الصاعد: يدل على الإقدام والهمَّة أو الطموح.

الخط النازل: يدل غالباً على القناعة أو الخمول.

الخط المتعرج: يدل على محاولة صاحبه في الوصول إلى ما لا يستطيعه فكأنه دليل رمزي على التردد.

ثانياً: من ناحية أشكال الحروف وأحجامها:

الخط المتناسب الخالي من الشطب والطمس: يدل على ميل صاحبه للترتيب والنظافة.

الخط القريب من حروف المطبعة: غلب على نفسية صاحبه الصبر..

من يمد الحروف الأخيرة من الكلمات: يدل على أن صاحبه يميل إلى المبالغة أو البذخ أو الترف.

وإذا كان الخط متواصل الحروف كوصل الألف بلام التعريف: فهو يدل على ميل صاحبه للعجلة، أو التسرع في حل أموره.

ومن كانت حروف خطه متناسبة الحجم والشكل: فهو معتدل المزاج هادئ النفس، وأما الخط الصغير الحجم مع الترتيب والتوسعة بين الكلمات والسطور: يدل على لطف المـزاج ورقـة العواطف.

ومن مال بكتابته إلى تكبير الحروف والتوسعة بين الألفاظ كان كريماً أو مسرفاً.

أما دقيق الكلمات والذي يجعل الكلمات متلاصقة فهو في الغالب حريص أو مقتصد.

ومـن كـان خطـه قـائم الحـروف عمـودي الألفـات واللامـات كـان صـبوراً عـلى الجـدل والمشقات.

وأما صاحب الخط المائل الحروف والقصير والألفات واللامـات فإنـه قليـل الـصبر سريـع التفكير.

وهناك خط لا تتميز فيه الفاء من الباء ولا يكاد يظهر فيه سن أو انحناء فهو يـدل عـلى أن صاحبه عجول قليل الاعتناء بشؤون نفسه...

شخصيتك من يدك؟؟

اليد تشبه العين في مدلولاتها لأنه من وسائل التحدث غير المسموع حيث يمكن لأي شخص أن يحرك يده بعلامة الرفض مثلاً دون الحاجة إلى أن يتكلم.

من خلال شكل اليد يمكن إعطاء ملاحظات سريعة وعامة للشخصية وفيما يلي الأشكال المختلفة:

1. اليد المستطيلة:

صاحب هذه اليد خيالي، وإذا كانت أصابع هذه اليد ملتصقة دلت على رغبة الشخص في الاحتفاظ بأفكاره نفسه، وإذا كانت الأصابع تميل إلى الخارج فهذا دليل على عدم الثقة بالنفس، وإذا كان إصبع الإبهام طويل ومستقيم دل ذلك على شخصية تحب الأفكار الروحانية والمرح.

2. اليد القصيرة (السمينة وكبيرة الحجم):

يميل صاحب هذه اليد إلى ما هو حسي، أي المتعة الحسية كالأكل والشرب.

وإذا كان إصبع الإبهام متوسط الحجم وقريباً من اليد (الكف)، دل على شخصية قوية الإرادة يمكن الاعتماد عليها، أما إذا كانت قصيرة دلت على ميول اللهو والمرح.

3. اليد الطويلة والرفيعة:

تدل على صرامة الشخصية، اليد العظمية ذات العظم البارز (كثيرة العظم) تدل على شخصية بارزة عديمة الاكتراث بما حولها أما إصبع الإبهام فإذا كان طويل وبعيد عن باقي الأصابع دل على إرادة قوية لتحقيق الأهداف.

4. اليد العريضة ذات الأصابع النحيلة:

الإبهام العريض والطويل في هذه اليد يعكس شخصية نـشيطة والأصـابع النحيلـة تعنـي الذكاء وحب التمتع بالحياة، ولصاحبها شخصية حريصة لطيفة ومرحة.

5. اليد المستطيلة ذات الأصابع الملتصقة:

تدل على شخصية نشيطة، أما إصبع الإبهام القصير فيدل على شخصية عمليـة، والتمتـع بصحة جيدة.

6. اليد ذات الأصابع الرفيعة:

الأصابع الرقيقة والقريبة من بعضها تدل عـلى شخـصية اجتماعيـة، الأصـابع المـستقيمة تشير إلى العصبية، والشخصية الحساسة المتغيرة المزاج والطباع الماكرة وحب المسامرة.

7. اليد المخروطية (المتناسقة):

اليد المخروطية مميزة الشكل وتدل على شخصية متنورة واسـعة الفكـر وهـي يـد فنيـة خلاقة إذ أنها تحمل جميع الصفات الحسنة الموجودة في الأيدي بمعنى أنها خالية مـن العيـوب وهي في العموم يد نادرة جداً..

شخصيتك من أصابعك

أكد خبراء مختصون وجود علاقة وثيقة بين طول أصابع الإنسان وشخصيته وجاذبيته ووسامته وتناسق ملامح وجهه.

فقد أظهرت الدراسات الحديثة أن النسبة بين طولي الإصبعين الرابع (الخنصر) والثاني (السبابة) في كلا الجنسين تعبر عن تناسق قسمات الوجه والملامح العامة التي تمنع الإنسان جاذبية ووسامة وتجعله مرغوباً من الجنس الآخر لما يوحيه ذلك من صحة وخصوبة وجمال.

وأوضح علماء النفس أن اختلاف الطول بين هذين الأصبعين يرجع إلى اختلاط الهرمونات الجنسية في الرحم التي تؤثر على تكوين عظام الجنين لذا فإن ارتفاع مستويات هرمون التستوستيرون قبل الولادة يعني أن إصبع الخنصر سيكون أطول بشكل عام من إصبع السبابة عند الرجال في حين يسبب ارتفاع مستويات هرمون الأستروجين في الرحم في تساوي طول الإصبعين أو أن يكون الخنصر أطول من السبابة عند النساء.

وأشار هؤلاء الباحثين إلى أن طول إصبع الخنصر عند الرجال يكشف عن مهارة رياضية واضحة وقدرات إنجاب عالية مع أنهم قليلي المجاملة ولا يميلون إلى التعارف في حين يدل تساوي طول إصبعي البنصر والسبابة عند النساء على قدرات كبيرة على الحوار والتواصل اللغوي والمجاملة.

أما زيادة طول البنصر على السبابة فيعبر عن إرادة قوية عند المرأة لفرض نفسها وتكون صاحبات الخناصر الطويلة أقل عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية والعصبية.

ويعتقد العلماء أن صاحبات الخنـاصر والـسبابات المتـساوية أكـثر معانـاة مـن مخـاطر التشوش النفسي ولا يملن إلى المجازفة أو فرض أنفسهن على الآخرين، بينما يكون الرجال الـذين يملكون نفس الصفة متفوقون في المخاطبة ولكنهم لا يفضلّون ممارسة الرياضة.

وحسب رأي الباحثين فإن شـكل الأصـابع والأظـافر أيـضاً يكـشف الكثـير عـن شخـصية صاحبها، فقد تبين أن طول الأصابع يتناسب طردياً مع الرغبة في التفكير والتروي، فالطويلة ترمز للإنسان الصبور، في حين تعكس الأصابع القصيرة شخصية كثيرة الحركة.

شخصيتك من - الشخبطة[1] -

يوجد بعض العادات الغريبة التي نمارسها رغماً عنا دون أن نشعر، أي بصورة لا إرادية، ودون أن نوليها أدنى اهتمام. ومن تلك العادات عادة الرسم والشخبطة بالقلم أثناء حديثنا على التلفون، ولا اعتقد أن واحداً لم يمارس تلك العادة، تعالوا نتحدث الآن عن تلك الخطوط والمعاني التي تعبر عنها:-

أولاً: إذا كنت – تشخبط – من اليمين إلى اليسار أي بشكل أفقي، وترسم خطوط متوازية ومستقيمة، فهذا يعني أنك إنسان معتز بنفسك وتحب التحدي والمغامرة وعنيد وعنادك هذا لا ينكسر إلا أمام زوجتك إذا كنت متزوج أو أمام أصدقائك إذا كنت عازباً، أما البنت فعنادها لا حدود له ولا ينكسر أمام أي إنسان وهي لا يمكن أن ترتاح في حياتها إلا بعد أن تصل لطموحاتها.

ثانياً: إذا كانت خطوطك مستقيمة ولكنها عمودية من الأعلى إلى الأسفل ومتوازية فهي تدل على أن صاحبها حزين ويائس وعابس ويعاني من الكآبة والكبت ومع ذلك فهو دليل على الطموح بنفسه، أما إذا كان اتجاه هذه الخطوط عمودية من أسفل إلى أعلى فهي للطموح والمثابرة.

ثالثاً: إذا كنت من النوع الذي يرسم مربعات فأنت إنسان ترفض التعنت ولكنك عصبي، وأنت إنسان مثالي وغير مادي، أما إذا كنت من النوع الذي يرسم أسهم فأنت إنسان عنيف وتحب التحدي حتى تصل إلى الهدف، كما أنك محب للمغامرة وعندك ثقة لا حدود لها إلا في غسل السيارات حيث تضطر إلى

[1] مصطلح يُستخدم للتعبير بالقلم حيث يستخدمها بعض الناس بصورة لا إرادية للتعبير عن حالة الشخص أثناء الحديث أو أثناء التفكير في أمر ما.

إقفال أبواب سياراتك عنه حتى لا تمتد يده إلى أي شيء وهو على استعداد لأن يجتـاز أصـعب وأدق المراحل ولو بالصبر.

رابعاً: الإنسان العاشق لكتابة الأسماء فإذا كنا من النوع الذي يكتـب اسـمه فهـذا دليـل أنك شخص تحب شخصيتك وواثق من نفسك أما إذا كنت تكتب اسم زوجتك مثلاً أو أي واحد تعرفه من غير أن ترسم حول هذا الاسم أي شكل كالدائرة أو المستطيل فهذا يعنـي أنـك تحـب الشخص وتفضل صحبته أو صداقته أما إذا رسمت دائرة حول الاسم الذي كتبته فهذا دليل على أنك متضايق من صاحبه وتتمنى أن تضيق عليه، أما إذا رسـمت حولـه مـستطيل، فهـذا مـؤشر على أنك تود قتله، أما إذا رسمت حوله ما يشبه أشعة الشمس فأنت عدو لهذا الشخص وعـادة ما تتخانق معه إذا قابلته في أي مكان يجمعكما، لكن في حال رسمك لاسم أي إنسان ثم قيامـك بتلوين أو تظليل الاسم فهذا يعني أنه حبيب غال على قلبك، أما إذا شخبطت عليـه أو رسـمت فوقه لأي شكل فمعنـى ذلـك أنـك مـشوش عقلياً ولا تـدري مـاذا تفعـل تجـاه المـشاكل التـي تواجهك.

خامساً: إذا كنت من النوع المعتاد على رسم أشكال بشرية مثـل وجـه أو عيـون ويـدين ورجلين فأنت إنسان مغرور أقصد ساخر تحب الضحك، وليس لك خلـق لـضيقة الخلـق، ودائمـاً أنت إنسان مظلوم وعلى نياتك والناس يستغلونك لأنك طيب.

سادساً: الإنسان الذي يرسم ساعة أو نظارة أو فواكه فتلـك الرسـوم تـدل عـلى الحاجـة، يكون صاحبها يعاني من إرهاق ذهني فإذا رسم مثلاً فواكه كثيرة فهو يحتاج لإجازة تبعـده عـن الروتين اليومي الممل.

سابعاً: أما بالنسبة للذين يرسمون على الورق شوارع وجبال فهؤلاء الناس يكرهون القيود ويحبون السفر والترحال.

ثامناً: الذين يرسمون سلاسل أو دوائر متصلة ببعضها البعض فهؤلاء الناس يعيشون بسلام نفسي ووئام مع شخص ما أو تكون دليل بداية علاقة عاطفية جديدة.

تاسعاً: الشخص الذي يرسم على الورق أشكالاً لكتب كثيرة، فهو إما شخص جاهل أو يعاني نقص بالمعرفة أو عنده مشاكل لا يعرف كيفية إيجاد الحلول المناسبة لها، وهؤلاء الأشخاص يعيشون ويشعرون دائماً بضيق.

عاشراً: وهو ذلك النوع من البشر المتعطش يرسم قلوب الحب التي تخترقها السهام أو رسم مربع داخل مربع مثل الهرم المدرج، يتميز هؤلاء بأنهم أصحاب عزيمة شديدة وطموح يصاحبه نجاح وانتصار، كما أنهم يتميزون بأنهم لا يبالون ولا يشكون من ضيق أو إرهاق ولا يخافون المستقبل.

الحادي عشر: الشخص الذي يرسم الورد ويكتب فقط حروف أو يرسم نجوم، هذا النوع من الناس لا يزالون يعيشون في سن المراهقة حتى ولو كانوا كبار السن، كما أنهم مثاليين في كل شيء ما عدا الحب لأنهم يحبون المجهول ويحبون التغيير ولا يستقرون على رأي معين كما أنهم يتميزن بغيرتهم الشديدة.

الثاني عشر: الفتيات عادة يرسمن وجوه فتيات ذوات الشعر الطويل أو يرسمن صناديق أشبه ما تكون بصناديق الهدايا، فالفتاة التي ترسم هذه الرسوم لا بد وأنها تمر بأزمة عاطفية وهي من النوع الخجول تسعى إلى استجماع كل قواها وحماسها لاتخاذ قرار ما في المجال العاطفي ولكنها لا تستطيع، لأنها تشعر

أنها في خوف دائم على من تحب من الضياع، أو أنها تشعر أنها بحاجة إلى المال أو لـديها سر تعاني من كتمانه.

الثالث عشر: وهم الأشخاص الذين يرسـمون سـياج أو سـور أو عيـون وأشـكال وألـوان، هؤلاء أشخاص محاصرين ويشعرون بالاختناق، أو أنهم يعانون من حالة ترقـب وانتظـار لـشيء ما أو نتيجة عمل ما، كما أنهم يتصفون بالخوف من كـتمان الأسرار والنوايـا المجهولـة فالأسـوار تمثل لهم السجن، والعيون تمثل لهم الضمير، والرسم عامة يدل على الشعور بالذنب.

الرابـع عـشر: أمـا أصـحاب الزخـارف والخطـوط المتعرجـة والمتموجـة فهـم أشـخاص لا يعترفون بشيء اسمه كرامة أو عزة النفس، ودائمـاً يطلبـون الـسماح والغفـران حتـى ولـو أنهـم أخطأوا كما أنهم يمتـازون بالنفـاق والاحتيـال، وأغلـب أصـحاب هـذه الرسـومات يكونـون مـن السياسيين لأنهم يعيشون دائماً في حالة إرهاق وترقب.

الخامس عشر: أما الـذين يرسـمون أشـكال الـسفن والطـائرات مـن ورق أو بالونـات أو يشخبطون ويرسمون بالقلم خطوط على أشكال زقزاق متلازمة بجانب بعـضها الـبعض، فهـؤلاء مولعون بالسفر ويحبون الانطلاق والحرية، وإذا كان بعـضهم محـروم منهـا خـصوصاً إذا كـانوا متزوجين، كما أن لديهم رغبة نحو العمل على إثبـات الـذات لـذلك فهـم يعيـشون بقلـق دائـم ويبحثون عن الاطمئنان، كما أن بعـضهم يكونـون متـشائمين وذلـك بـسبب الوحـدة والكآبـة أو الإرهاق النفسي.

الـسادس عـشر: هنـاك مـن النـاس مـن يرسـم دجاجـة أو بيـضة وهـذه الرسومات غالبـاً ترسـمها النـساء، فهـي تمثـل الحنـان والأمومـة، أمـا إذا رسـمها

الرجال فهذا يدل على أنهم يعـانون مـن رغبـات مكبوتـة لم يـستطيعوا تحقيقهـا عنـدما كـانوا صغار.

السابع عشر: وهؤلاء هم أصحاب كتابة الأرقام وهي تدل عنا على الحاجة الماسة للمادة سواء من خلال قرض أو الاستدانة أو أنهم أشخاص يعانون من مشاكل مادية خصوصاً إذا كـانوا من التجار.

يعتمد هذا الاختبار على الاختبار المعروف باسم: (رسم الشكل الإنساني) أو (اختبار رسم الشخص) أو (اختبار رسم الرجل) (test person a Draw).

وقد ابتدأ هذا الاختبار كاختبار لذكاء الأطفال على يد الباحثة الأمريكية (فلورنس جود إنف) عام 1926، ولكنه تطور فيما بعد كأداة إسقاطية يفيد لدراسة الشخصية عند الأطفال والمراهقين والراشدين على يد الباحثة (كارين ماكوفر) في العام 1949. وما لبث أن تعرض إلى تقنيات وتطويرات عديدة ولا يزال...

واستعمال هذا الاختبار في قياس الذكاء لا زال قائماً، ولكنه أقل أهمية وصدقاً من اختبارات الذكاء الأخرى. أما في مجال التعرف على الشخصية وأساليبها وصراعاتها فهو من الاختبارات المفيدة. وهو يصنف ضمن الاختبارات الإسقاطية أي أن الإنسان يسقط ما بداخله من أفكار وانفعالات وتصورات وقيم على الرسم وبذلك يمكننا فهم عدد من جواب شخصيته.

وتتميز الاختبارات الإسقاطية عموماً بتنوع تفسيراتها للشيء الواحد، ويختلف الباحثون حول التحديد الأكيد لظاهرة معينة. ولكن عملياً تفيد هذه الاختبارات في التعرف على جوانب معينة في الشخصية ولا سيما إذا ترافق إجراء الاختبار مع الحوار مع الشخص نفسه حيث يجري تقدير درجة احتمالية ظاهرة معينة وجدها الفاحص.

وهذا ما يُعرف بتجاوب المفحوص مع تفسير معين للفاحص مما يجعل مصداقية التفسير مرتبطة بالمفحوص نفسه، وهذا مفيد في العلاقة العلاجية مع المريض ويشبه ذلك تفسيرات التحليل النفسي وفعاليتها.

وتفسير رسم الشكل الإنساني لا يخضع فقط لمعايير التحليل النفسي، بل يعتمد على مفاهيم أخرى عديدة ترتبط بعلم نفس الفرد، وتحليل الأشكال ودلالتها، إضافة إلى التحليل الاجتماعي والرمزي والنفسي العام، واعتماد شخصيته وسلوكه. وهو يسقط على الرسم ما بداخله من اتجاهات وانفعالات وصراعات وبشكل لا شعوري مما يساعد على تفهم نقاط هامة في الشخصية سواء المرضية منها والطبيعية.

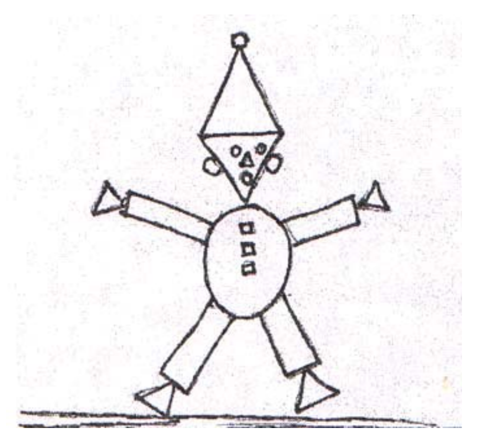
وقد أجريت هذه الاختبارات على عدد من المتعاونين بهدف الوصول إلى فوائد عملية وتطبيقية من دراسة ملامح الشخصية بما يفيد المختصين والمهتمين بهذا المجال، وأيضاً بما يفيد القارئ العام ويعطي معلومات عملية عن هذا المجال الشيق والمفيد..

والتحليلات والنتائج في هذه الحلقات يمكن اعتبارها ملاحظات أساسية ومبدئية، وبعضها متكرر في عدد من الرسوم كما أن بعضها مثير للاهتمام.

ولا بد من دراسة تفصيلية وعلى عينات أوسع من الرسوم للوصول إلى نتائج أفضل ومعايير تصحيح دقيقة.

(صاحب هذا الرسم شاب وعمره 35 سنة)

خلاصة تحليل هذه الشخصية:



صاحب هذا الرسم يتمتع بذكاء واضح. وقدرة على تنظيم أفكاره. وهو يحب لفت الانتباه والاهتمام لشخصه، ولديه القدرة على الاعتراض والنقد اللاذع، وأيضاً التمرد على من هو أكبر منه سناً.

وهو يستطيع الخروج على المألوف ويرغب بذلك. ولديه ذوق فني عال، ويحب النظام والترتيب والدقة لدرجة وسواسية. ولديه اندفاعات عاطفية وانفعالية وهو يحاول ضبطها وتقييدها، كما أنه يخفي عواطفه عموماً.

وهو يحب نفسه كثيراً ولكنه يسعى لأن يقبله الآخرون، وهو يحب المغامرة والتجديد، ولديه قلق داخلي شديد، ويسعى إلى التوازن والأمان والحماية. ويتميز بالسرية والتكتم، والجدية ودقة النظر والحذر. ويحب أنواع الطعام، ولديه رغبات اعتمادية على الآخرين. ومزاجه عصبي وهو حاد التعبير وعدواني ولا يرضى بسهولة.

ويتميز بالعقلانية، والضبط الانفعالي، وحب السيطرة، ويمكنه إحاطة المشكلات وتقييدها دون أن يعيقه ذلك عن أداء أعماله. ولديه ضمير قاس ويحاسب نفسه على أخطائها بشدة.

والاستنتاجات السابقة مأخوذة من الملاحظات التالية في الرسم:

1. يظهر في الشكل تكامل أجزاء الجسم الإنساني وفي ذلك ذكاء وقدرة على تنظيم الأفكار، وتحقيق المطلوب من اختيار الرسم، وهو رسم الإنسان بالطول الكامل إضافة إلى أن ذكورة الرسم متجانسة مع جنس المفحوص مما يوضح ثبات الهوية الجنسية وعدم اضطرابها.

2. يمثل الشكل شكلاً لمهرج أو بهلوان ويديه بوضعية استعراض.. وفي ذلك نوع من التمرد والخروج عن المألوف، وأيضاً لفت الانتباه والاهتمام ودرجة من القوة والاعتراض والنقد.

3. من الملاحظ ذوق فني عال، ووجود تكرار في استعمال الأشكال وأيضاً في التناظر فيها مما يعكس البحث عن التوازن والتوازي وحب النظام والترتيب والدقة وبدرجة وسواسية.

4. الوضعية العامة للشكل بحالة حركة وقفز للأعلى مع التأكيد على رسم خطوط متعددة للأرض.. وفي ذلك طفولية وحركة ومغامرة وبحث عن الاستناد. وأيضاً يدل على وجود اندفاعات عاطفية وانفعالية ولكن بشكل محصور ومقيد ومسيطر عليه.. حيث بدت القفزة وكأنها نصف قفزة أو قفزة خفيفة مشدودة ثانية إلى الأرضية، وفي ذلك زيادة في الضبط الانفعالي وإخفاء للعواطف. وتتأكد هذه الملاحظة من خلال استعمال الأشكال الهندسية في الرسم بدلاً عن الخطوط الاعتيادية.

5. التوازن العام في الشكل يعكس النرجسية وحب الذات والبحث عن التقبل من الآخرين.

6. وجود غطاء للرأس وقبعة بشكل مثلث مع التأكيد على الأرضية، يعكس القلق العام ومحاولات التوازن والبحث عن الأمان والحماية.

7. معالم الوجه والانفعالات غير واضحة التعبير وفي ذلك إخفاء وسرية وتكتم وجدية، والشكل العام للوجه فيه حدة خاصة. والعيون الدائرية المفتوحة تدل على أهمية دقة النظر لدى المفحوص وأيضاً على الحذر والخوف ومحاولة ضبط ذلك.

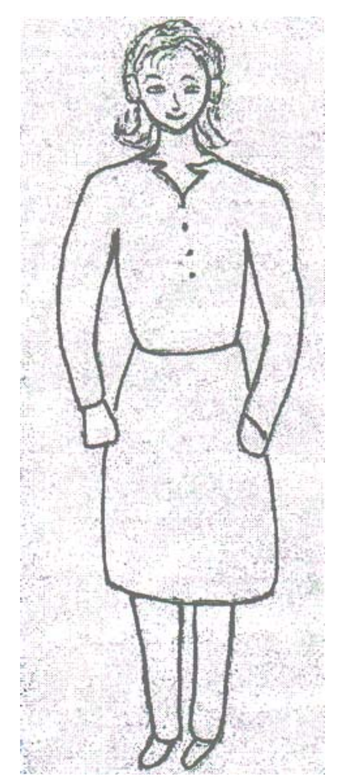
8. البطن دائري وكبير نسبياً وهناك تأكيد على منطقة البطن من خلال أشكال من مربعات صغيرة ثلاثة تمثل أزراراً، وفي ذلك دلالة على رغبات الاحتواء والأخذ والاعتمادية والاتجاهات الفموية وحب الطعام والامتلاء ولا سيما أن الفم دائري ومفتوح.

9. اليدين بشكل مثلث حاد في ذلك حدة وعدوانية. وتبرز الأشكال الحادة أيضاً في القدمين وفي الرأس والقبعة، وهذه الأشكال الحادة الناتئة المتكررة تترافق مع أشكال دائرية ومربعة ومستطيلة ويعكس ذلك محاولات الضبط الانفعالي، ولكن الصراع ظاهر وواضح لصالح الحدة والعصبية، مما يدل على قلق الاتصال الاجتماعي، وعلى غلبة المزاج العصبي والتمرد وعدم الرضا.

10. من الملاحظ أن استعمال الخطوط في كل الرسم كان محدداً بشكل عقلاني ومسبق ومتعمد.. وهذه الخطوط مغلقة بشكل عام ومقفلة ومجزأة وفي ذلك تطور واضح للضبط الانفعالي وحب السيطرة وإحاطة المشكلات والانفعالات بشكل لا يؤثر على النتيجة العامة وهي تكامل الشخصية والإنجاز المطلوب.

11. نظرة أخيرة لهذا الشكل.. الصعود والهبوط في الحركة العامة يدل على تغيرات في المزاج متناوبة (سرور – اكتئاب) والمثلث الحاد فوق الرأس يمثل الضمير القاسي ومحاسبة النفس المستمرة على أخطائها.

الاختبار الثاني



(صاحبة هذا الرسم امرأة وعمرها 43 سنة)

خلاصة تحليل الشخصية:

صاحبة هذا الرسم تحب الترتيب والتناسق، وتبحث عن القبول الاجتماعي. وهي اجتماعية ودبلوماسية ولكنها مترددة في كلامها، لأنها انتقادية ولا توافق على أشياء كثيرة تجري حولها، وهي حساسة للنقد حساسية موسيقية عالية، وهي تحب (القيل والقال) ولكنها تنتقد نفسها وتحاسبها، وذوقها العام جيد ومحافظ و(كلاسيكي)، ولديها ولع في التوفير، وهي مترددة في علاقاتها الاجتماعية ولديها أسرار كثيرة، وهي قوية وهجومية وتحاول ضبط ذلك، وكما أنها طموحة وتحب نفسها ولديها مخيلة هندسية جيدة.

والاستنتاجات السابقة مأخوذة من الملاحظات التالية في الرسم:

1. الشكل العام فيه دقة وحساسية وأناقة، وفيه تأكيد على الأنوثة من خلال الثياب والشعر وحلية الأذنين (الأقراط/ الحلق).

2. هناك اهتمام عام بالتناظر في الشكل ويعكس ذلك حب الترتيب والتناسق والدقة وهذا من الصفات الوسواسية في شخصيتها. والابتسامة اجتماعية ودبلوماسية أساساً ولا تعبر عن الفرح والسعادة، فهي ابتسامة مرسومة بشكل أوتوماتيكي (إلى)، كما أن التعبير العام للفم مع الوجه والعيون يدل على أنها تريد أن تقول شيئاً ولكنها لا تقول، والنتيجة هي التردد والسكوت، والحاجب الأيمن مرفوع بشكل واضح مقارنة مع الحاجب الأيسر ويدل ذلك على نقد وتذمر وإدانة وعدم رضا على ما يجري حولها، ولكن دون نطق واضح خشية الرفض الاجتماعي وعدم استحسان الآخرين، ويعكس الحاجب المرفوع أيضاً وجود المراقبة الذاتية القاسية و(النفس اللوامة) والنقد الذاتي المتكرر وأيضاً الحساسية للنقد.

3. الأذنان كبيرتان بشكل واضح وهناك تأكيد إضافي عليهما من خلال رسم الحلية. ويدل كبر الأذنين على أهمية السماع والإحساس الموسيقي والغنائي أيضاً ويدل على الاهتمام (بالقيل والقال)، وثقب الأذنين مع الحلية القاسية الكبيرة نسبياً (وهي دائرية وطويلة).. يدل على الشعور بالذنب ومعاقبة النفس، ولا سيما فيما يتعلق بالسماع والقيل والقال ونقل الكلام.

4. الثياب محتشمة وفيها ذوق وأناقة ويدل ذلك على الاهتمام بالظهور بشكل محتشم ومقبول وأيضاً يدل على الذوق العام.

5. اليدان منقبضة والأصابع غير مفتوحة وغير واضحة مما يدل على الإخفاء والتستر، ومن جهة أخرى يدل على التوفير وصعوبة الاتصال الاجتماعي بالآخرين والتردد في العلاقات الاجتماعية.

6. الوضعية العامة للجسم واليدين لا سيما عرض الكتفين الزائد مع اليدين المنقبضة والسواعد المنثنية يدل على وضعية استعداد هجومية وعدوانية.. وفي ذلك مواجهة للجمهور وغضب وقوة، ويدل على وجود مشاعر عدوانية مكبوتة وهي تحاول ضبطها وتعديلها من خلال الابتسامة الاجتماعية والوجه البريء ولكن هذه النزعات والمشاعر تظهر بشكل أو بآخر.

7. الجسم يبدو طويلاً من خلال الساقين والقدمين ووضعية القامة المنتصبة كما أن الرقبة طويلة وفي ذلك طموح وتعالي ورغبة في الطول.

8. نظرة أخيرة لهذا الشكل.. نجد أن الخطوط المستعملة دقيقة وقليلة الشطب كما أن وضعية القدمين فيها مراعاة للرؤية الفراغية الهندسية من حيث الميل والاتجاه وفي ذلك مخيلة هندسية وفنية جيدة إضافة إلى الثقة بالنفس والنرجسية.

شخصيتك من لون عينيك

العيون الخضراء

تدل على أن أصحابها ذوو شخصية قوية، ويمتازون بقوة الإرادة والعاطفة وصلابة الرأي، يحبون مساعدة الآخرين إلى أقصى الدرجات لكنهم في بعض الأحيان أنانيون. وهذه الأنانية نابعة من ثقتهم الزائدة بأنفسهم. لكن أهم ما يميز أصحاب هذه العيون أنهم عاطفيون للغاية ويتمتعون بالكم الهائل من الحنان. وهم مثل الشمعة تحترق لتضئ للآخرين.

العيون الزرقاء

تعطي صاحبها نظرة عميقة، فيبحر الناظر إليها بشخصية صاحبها، الذي يكون حساساً جداً فيعامل الغير بدقة وشفافية، ويفرض نفسه ورأيه على الآخرين بخفة شديدة، كما أن أصحاب هذه العيون يمتازون بالجرأة والإقدام نرجسيون بعض الشيء وخصوصاً في الأمور التي تتعلق بأغراضهم الخاصة، ومعظم أصحاب العيون الزرقاء عندهم حس فني ملموس.

العيون السوداء

أصحاب هذه العيون هم أناس حالمون يعيشون أجواء الشعر كما أنهم أناس أسخياء وكرماء للغاية، يساندون الغير على حساب أنفسهم، لكن يتمتعون بشخصية قوية.

الغيرة ترافقهم باستمرار ومشاعرهم الرقيقة تجعلهم أرض خصبة للأصحاب فهم اجتماعيون للغاية لكن في حال انزعاجهم من أمر يفقدون السيطرة على أنفسهم.

العيون البنية

هي رمز الحنان والعطف، وكلما مالت العيون إلى البني الغامق دلت على أن أصحابها يتمتعون بحنية أكبر وبعطف شديد على الغير.

أصحاب العيون البنية بالإجمال لا يكترثون للمظاهر الخارجية، ويحصلون على ما يريدون بهدوء لأنهم لبقون للغاية ولا يعرفون معنى العصبية ومن جهة أخرى هم حالمون يعيشون في عالم من التأمل ويسعون إلى الهدوء النفسي والاستقرار.

العيون الرمادية

أصحاب هذه العيون هم على نوعين: إما يتمتعون بشخصية هادئة ونفس مطمئنة وسخية، وإما يتمتعون بشخصية عصبية وثائرة، وهم يبحثون دائماً عن الهدوء ولكن نادراً ما يجدونه.

العيون العسلية

رغم القلب الطيب الذي يتمتعون به فهم أناس غير صريحين مع أنفسهم كما مع غيرهم يبحثون بشكل دائم عن الصحبة، لكنهم غير واضحين كما أنهم في دوامة، ويعتمد أصحاب هذه العيون على أنفسهم منذ الصغر، لا يحبون الاتكال على الغير أبداً.

شخصيتك من غرفتك

في أيام المدرسة تقضين معظم ساعاتك في غرفتك بين الدراسة والنوم، ولكي تكون هذه الساعات ممتعة لا بد أن يكون نظام غرفتك متماشياً مع شخصيتك، ويشعرك بالراحة والسعادة، فهل حقاً يتناسب ديكور غرفتك مع ميولك ويدخل على نفسك البهجة؟! وما التغييرات التي يمكنك إدخالها عليه لتضيفي شيئاً من التجديد على مملكتك استعداداً لسنة دراسية جديدة؟!

لتعرفي أولاً مدى تناسب شخصيتك مع غرفتك، أجيبي على هذه الأسئلة:

1- عندما تغادرين كل صباح إلى المدرسة فإن غرفتك تكون:

أ- مرتبة تماماً، السرير والمكتب والملابس كل شيء في مكانه الصحيح.

ب- كأن إعصاراً قوياً ضربها، فالسرير غير مرتب وملابسك مبعثرة في كل مكان.

ت- مرتبة إلى حد ما، فالسرير مهندم ولكن هناك بعض الأشياء المتناثرة هنا وهناك

ث- تبدو رائحتها وكأنك أشعلت فيها بخوراً منذ لحظات.

2- حوائط غرفتك مغطاة بـ:

أ- مادة مطبوعة ذات إطار أنيق.

ب- صور أطفال جمعتها من صفحات المجلات المفضلة لديك.

ت- رسوم قمت بها على ورق أبيض أو صور طبيعية.

3- أفضل كلمة لوصف غرفتك هي:

أ- عملية.

ب- فوضوية.

ت- جميلة.

ث- جامدة.

4- معظم ديكورات غرفتك.

أ- عملية ومفيدة.

ب- غير مفيدة.

ت- أعمال فنية.

ث- أشياء ذات معنى.

5- الألوان المسيطرة على غرفتك:

أ- الألوان الطبيعية مثل البيج والكريمي والأبيض والأزرق والسماوي.

ب- الألوان الصارخة كالأصفر القوي والأحمر والبرتقالي.

ت- الألوان الدافئة كالوردي والأزرق الفاتح والأرجواني.

ث- الألوان الأرضية كالأخضر والبني بدرجاته.

6- شكل غطاء سريرك هو:

أ- من لون واحد يناسب كل شيء في الغرفة تقريباً.

ب- ذو خطوط وأشكال هندسية.

ت- يحتوي على زهور ملونة ويناسب العديد من أنواع الوسائد.

ث- يشبه لحاف جدتي.

7- تحتفظين بكتبك في:

أ- رف الكتب مقسماً لمجموعات حسب الموضوع والحجم.

ب- في المكتبة أو على المكتب، فهي تنتقل كثيراً.

ت- أماكن متفرقة من الغرفة.

ث- الشنطة التي أحملها استعداداً لإعادتها للمكتبة.

8- على الطاولة الموجودة بجانب السرير يوجد:

أ- راديو فيه ساعة وكتاب مدرسي.

ب- زجاجة مياه وجهاز ريموت كنترول وعدد من المجلات.

ت- كتاب مفضل وصورة وأبجورة تناسب الديكور.

ث- كتاب للشعر وجريدتك المفضلة وشمعة عطرية.

9- أفضل مكان تشترين منه أغراض غرفتك هو:

أ- أي محل عادي.

ب- محل خاص ومميز.

ت- محل قديم.

ث- أماكن التنزيلات والتصفيات.

10- أكثر شيء تحبينه في غرفتك هو:

أ- جهاز الكمبيوتر فهو يجعلك على اتصال دائم بالعالم.

ب- لوحة تمتلئ بصور الصديقات وتذكرك بالمناسبات المختلفة.

ت- فازة تحتوي على الزهور.

ث- حوض للسمك.

11- ديكور مكتبك عبارة عن:

أ- مجموعة متكاملة متناسقة من الأشياء.

ب- إبريق خزفي لوضع الأقلام وتليفون مبرمج به كل أرقام صديقاتك.

ت- صورة في إطار زجاجي وكتاب جميل وعلبة أقلام تحتوي على أدوات متناسقة.

ث- مجموعة قرطاسية مصنوعة من الورق المقوي.

12- الأشياء الطبيعية في غرفتك:

أ- سلة من الزهور الصناعية.

ب- وعاء حبوب نامية نسيت اصطحابه للمطبخ.

ت- باقة زهور اقتبست تنسيقها من إحدى المجلات.

ث- نباتات وزهور هنا وهناك في أوان جميلة.

غرفة بلمسات شخصية

إذا وجدت أن ديكور غرفتك لا يعكس صفات شخصيتك، فيمكنك الاستعانة بأحد الاقتراحات التالية لتضعي طابعك الشخصي على غرفتك حسب ما يناسبك.

1. طلاء الحوائط: إن طلاء الغرفة بلون مختلف شيء عظيم وغير مكلف وسوف يغيِّر الكثير من شكل غرفتك، وللإحساس بهذا التغيير ابتعدي عن الألوان الصريحة المباشرة كالأبيض والكريمي والبيج، وعليك بالألوان الجديدة كالأرجواني والأصفر والأخضر، ولا يشترط أن تطلي الحوائط كلها بل يمكن أن تستخدمي تصاميم حسب ذوقك أو بأشكال هندسية وألوان معدنية.

2. اهتمي بفكرة ما: حددي اهتماماتك واختاري الإكسسوارات والمعلقات التي تناسب هذا الاهتمام، فإذا كنت من المهتمات بالبحر فركزي على استخدام القواقع ومناظر الشاطئ.

3. اختاري الوسائل التي تضفي لمسة على سريرك، فللمسة رومانسية اختاري الأنواع ذات الورود، وللشكل الحديث يمكنك استخدام الألوان الفاقعة والمخدات قديمة الشكل.

4. تحكمي في حجم غرفتك: إذا كانت غرفتك صغيرة فيمكنك أن تجعليها تبدو أكثر اتساعاً بطلائها بلون فاتح، وعلى العكس لإعطائها شكلاً أقل اتساعاً أطليها بدرجة أغمق.

5. جددي أثاثك: إما بإعادة طلائه أو تركيب مقابض جديدة للأدراج والأبواب وعلاقات ذات أشكال جديدة.

6. جددي أغطية الشبابيك: فهذا التجديد غير مكلف ويمكنك أن تختاري هذه الأغطية حسب ذوقك من اللون الوردي أو المخطط ولكنك لن تحتاجي لاستخدام أغطية ذات ألوان صارخة.

7. الإكسسوارات: يمكنك إضافة لمسة شخصية فنية بواسطة بعض القطع الصغيرة، مثل فازة يدوية الصنع أو لوحة مزينة بتعليقات الصديقات أو غيرها حسب ذوقك فالمجال مفتوح أمامك للإبداع.

8. الخزانات الحديثة: الابتكارات الحديثة لترتيب الأوراق والخزائن لا تتوقف، يمكنك أن تختاري منها ما يناسبك، فهي ستمنحك شكلاً جديداً وتعطيك الفرصة لمزيد من الترتيب والتنظيم.

شخصيتك من هاتفك المحمول

1. رنة الموبايل العادية:

- صاحب هذه الرنة Ring إنسان عملي جداً..
- لديه دوافع كثيرة للحياة، لا يبوح بأسراره إلا لأقرب المقربين إليه..
- مثقف، منافس، بارع، كفء، وطموح..
- يميل إلى الهدوء، يضع خططاً لمشاريعه..
- عنيد بعض الشيء، أمين وموثوق فيه.
- له علاقات كثيرة ومتعددة، لا يؤمن بالحب من أول نظرة..
- ولا يجد الشريك المناسب بسهولة بسبب عقلانيته الشديدة..

أهم عيوب هذه الشخصية:

- أنها لا تعطي للقلب مساحة كبيرة من حياتها.

2. النغمات الرومانسية، ورنات الأغاني العاطفية:

- صاحب هذه النغمة إنسان يعيش حالة حب، عاطفي، رقيق القلب..
- يميل إلى العلاقات الرومانسية، يحافظ على مشاعر الآخرين..
- إذا وقع في الحب أسرف على نفسه، يضحي من أجل من يحب، يحب مساعدة ومساندة الآخرين.

من عيوب هذه الشخصية:

- أن جراحها النفسية لا تلتئم بسهولة، ومتردد في اتخاذ القرارات وخصوصاً المصيرية.

3. النغمات الكوميدية:

- صاحب هذه النغمة اجتماعي، متفتح ومقبل على الحياة..
- محبوب من الجميع، يبهر من حوله..
- يحب أن يكون مع الأصدقاء بدلاً من البقاء وحيداً.. عادة ما يكون محط أنظار من حوله..
- له نظرة فلسفية كوميدية للأمور، مبدع ذو خيال واسع..
- من أهم عيوبه:
- تصرفاته يغلب عليها التهور والتسرع.

4. النغمات المميزة أو قليلة الانتشار:

- إنسان مستقل ومعتز بنفسه، قائد بالفطرة، له آراؤه الخاصة، يترك بصمة قوية لدى الآخرين..
- يبحث في عمله وحياته عن التميز وليس النجاح فقط، يكره الطرق المباشرة..
- يحب المغامرة والتحديات، لا يخاف مواجهة الأزمات..
- يصفه من لا يعرفه بالغرور..

أهم عيوبه:

- عدم الاعتراف بأخطائه بسهولة..

5. نغمة لكل شخص:

صاحب هذا الأسلوب إنسان صادق، يراعي حقوق الآخرين، لمّاح، دائم التفكير، يحب النظام ويكره الفوضى، سريع البديهة، عنده القدرة على استيعاب المهارات والمعلومات الجديدة بسرعة، التنوع شيء مهم في حياته، معطاء ولديه الكثير ليقدمه، شخصية تجذب من حولها، يتفهم مشاعر من حوله..

أهم عيوبه:

أنه لا يهتم بنفسه قدر اهتمامه بالآخرين، دائم التفكير وهذا سيحرمه من الراحة..

6. يغير النغمة باستمرار:

- إنسان ملول بطبعه، يحب التغيير، يكره الروتين، يبحث عن كل ما هو جديد..
- يعاني من الفراغ، وخصوصاً الفراغ العاطفي، يبدأ المشاريع الجديدة قبل إنهاء القديمة، يحب المغامرة، يعشق السفر، متقلب المزاج، سهل إرضاؤه، يغضب بسرعة ويهدأ بسرعة يميل إلى التشجيع ولا يحب النقد، يحب الحركة.

أهم عيوبه:

- اهتمامه بالمظهر أكثر من الجوهر.. وهذه ما يجعله يخطئ كثيراً مع الناس..

7. مستخدمو خاصية الذبذبة:

- إنسان متواضع، مسؤول ومخلص، محل ثقة نظراً لصفاته الأصيلة، يفرض احترامه على الآخرين..
- أسعد لحظات حياته عندما يكون محاطاً بأفراد أسرته، لا يحب لفت الأنظار إليه..
- لديه طاقات إبداعية كثيرة، يراعي شعور الآخرين، حساس جداً..
- لديه قدرة مميزة على تهدئة الآخرين وحل مشاكلهم..
- إنسان متعاون، وقور، محافظ، يعشق الهدوء، ويكره الضوضاء..

أهم عيوبه:

- الحساسية المفرطة تجاه الآخرين..

شخصيتك من لونك

حلل شخصيتك باختيار اللون الذي تحبه

اللون الأصفر

مثلُ ذلك الطير الطنان يطلب الأزهار في كل مكان ويندر أن يستقر على زهرة واحدة فهو ساطع كالشمس يشتاق بلهفة للنور ولمحبة الأبيض.

محب للشهرة دائماً يقضي وقته في الحمام محب للصابون والشامبو فاحذر أن ينهي الماء عليك.

اللون الأحمر

عاطفي إلى النهاية يخيف الآخرين ويذعرهم إلى أن يصل لهدفه ولكن ومع كل هذا فهو سهل يبكيه الكلام الحنون.

الأرجواني – البنفسجي

محب لنفسه، مغرور، سهل لكي يصل لغايته ومصلحته، منكر للمعروف، جاحد، شاك فيمن حوله، ليس له صديق دائم إلا من هم في شاكلته للمصلحة وليس أكثر.

اللون الوردي

ذلك اللون الذي يدفع بصاحبه إلى التغزل والإثارة وتنتهي العلاقة بسرعة لأنها علاقة منفعة ومصلحة لا أكثر، يشتهر صاحب هذا المزاج بالحسد والاصطياد بالماء العكر فاحذر منهم لأنهم يأتونك مثل تلك الوردة الجميلة التي بداخلها أشواك كثيرة.

اللون البرتقالي

نشيط وحاد، يأخذ مسئولياته بجدية ولكن كل الـصراخ والاشـتكاء الـذي يـأتي منـه هـو لفائدتك لأنه يفكر بسرورك في الوقت كله.

اللون الفضي

بارد شديد، ناعم لا يحب إلا من هو في شـاكلته كالعملـة المعدنيـة التـي لا تـستطيع أن تحفظها إلا مع العملات المعدنية وهو صعب وشائب ولكن مع من هو مثله يمثلون اتحاد.

اللون الأخضر

الحقول المنحدرة بلطف وروائح الربيع، هم الذين يتـصفون بالحـب والغـرام وسـهل أن ينحرف في علاقة مع حبيب ويعطي ولا يأخذ لأنه لا يأبه إلا بحبيبه ولا ينظـر لغـير حبيبـه لأنـه يثق به.

اللون البني

دم الـدب وشـوكولاته الحـب لهـؤلاء الأحبـاء، فهـم شركـاء مهتمـين وحـساسين بـالغرام ويتحسسون المذاق في الأحلام والهمسات لكن احذر يمكـن أن يـأتي مـنهم شيء غـير مـألوف إذا كانوا أقل من المثالية.

الأزرق

لون السماء والأمواج اللطيفة وأصحاب هذا اللون يحبون حب لطيف وعاطفي في نفس الوقت وهم راضون عن الحب طالما هم عاطفيون ويمكن أن تقضي معهم أوقات سعيدة.

الأسود

الأشخاص الذين يفضلون هذا اللون هم الأنانيون ومتعكري المزاج فهم كثيرو الاستهزاء وأصحاب مزاجية، لذا عليك أن تصاحبهم بحذر وتلتزم الصبر معهم.

اعرف شخصيتك من فمك

يرى البعض أن شكل الفم يقول الكثير عن صاحبه، حدِّد شكل فمك واقرأ دلالته أسفل.

1. إذا كان فمك صغيراً، أنت هادئ ومتحفظ وشديد الخجل.
2. إذا كان فمك واسعاً ويأخذ مكان في وجهك إذاً أنت عدواني وتتسبب في إزعاج من حولك.
3. إذا كان فمك رفيعاً إذاً أنت عصبي وممل.
4. إذا كان فمك يبدو طويلاً، أنت حزين وتهتم بالآخرين على حساب نفسك.
5. إذا كان قصيراً أنت شخصية مرحة وبشوشة لا تحمل همّ المستقبل.
6. إذا كان فمك مستقيماً بشكل عمودي، فأنت صاحب مزاج واضح، أنت هادئ ومنطقي إلى أقصى حد.
7. إذا كان فمك محدباً فهذا يعني أنك متكبِّر، متسلِّط، قليل الكلام وتتدخل في شؤون الناس.

شخصيتك من توقيعك

العلامات التي تدل على ملامح الشخصية:

- التركيز على التوقيع على اسم الشخص فقط يدل على أن صاحبه لديه ثقة كبيرة في نفسه.
- التركيز على اسم الأب يدل على اعتزاز الموقع بأبيه وثقته بنفسه أيضاً.
- التوقيع ذو التصميم الفني يدل على نفس تواقة للجمال.
- التوقيع ذو الشكل الفوضوي يدل على أن صاحبه يتسم بالفوضى وعدم النظام وغالباً ما يكون ذا عاطفة باردة.
- وضوح الاسم ولقب العائلة يدل على نفسية واقعية وواضحة.
- التوقيع الغامض، صاحبه ذو شخصية غامضة وتدل على مرور أوقات سيئة كثيرة في حياته.
- إذا كانت زوايا التوقيع حادة ومستقيمة فهي تدل على حساسية شديدة ومزاج حاد.
- إذا كثرت الأقواس والانحناءات في التوقيع يدل ذلك على العاطفة الجياشة والحنان وليونة السطح.
- وضوح الاسم والتناسب في أحجام الحروف مع بعضها مثل حروف المطبعة صاحب التوقيع ميال إلى الأناقة والترتيب ومتذوق الجمال.
- إذا كان التوقيع يصعب تقليده فهو دليل التميز وروح التحدي التي تهوى التفوق.

- إذا تم إهمال جزيئات في التوقيع مثل النقاط وأسنان الحروف يـدل ذلـك عـلى عـدم الاهتمام بالأمور الجزيئية وميل صاحبه إلى النظـرة الكليـة العامـة ولا يـشغل نفـسه بالتفاصيل الصغيرة.

شخصيتك من طريقة أكلك

طريقة أكلك تقول من أنت

إن الطريقة التي يأكل بها البشر تدل على شخصياتهم. فهناك عدة طرق يقوم بها البـشر بتناول الطعام تعبر عن طبيعة شخصياتهم.

تعرَّف على شخصيتك من خلال المعلومات البسيطة الآتية:

الأشخاص الذين يتركون الطعام الألذ للنهاية:

يحبون التحكم ببيئتهم المحيطـة ويحبـون أن يكـافئوا عـلى مجهـوداتهم، هـم أشـخاص مجتهدون في عملهم يعرفون كيف يصلون لأهدافهم.

الأشخاص الذين يبدءون بأكل ما يحبون في البداية:

طموحين، لديهم العزيمة على الإنجـاز، يملّـون بـسرعة مـن الـروتين، يعيـشون حالـة مـن التحدي المستمر في حياتهم، يعبّرون عن أنفسهم بصراحة.

الأشخاص الذين يمزجون النكهات:

عادة ما يكونوا فضوليين ومبدعين في حياتهم، هم دبلوماسيين بطـبعهم، يحبـون الـتعلم وتجربة كل ما هو جديد، متواضعين ومسليين ويتمتعون بروح الدعابة.

الأشخاص الذين يتناولون كل نوع على حدة:

حساسون جداً ويفضلون البساطة في مختلف مناحي حياتهم، يراعون مشاعر الأشخاص المحيطين، يفضلون التمهل في كل شيء كما أنهم يتمتعون بالولاء في العمل وفي العلاقات الشخصية.

شخصيتك من طريقة نومك

هذه دراسة قام بها أحد الأطباء النفسيين وهي طريقة كل شخص في النوم وهل هذا له علاقة بمشاكله النفسية، تقول الدراسة:

(الشخص الذي ينام وسط الضوضاء والإنارة):

يعاني في الحقيقة من عدم استقرار نفسي ويخشى الوحدة والعزلة والانطواء وهذا النوع من الشخصية غير مستقرة نفسياً ويحاول أن يعوض ذلك الحرمان بالتواجد مع الآخرين والسهر مع الوسائل الترفيهية كالراديو والتلفاز.

(الشخصية التي تنام في الهدوء والظلام):

هي مستقرة نفسياً هادئة الطباع تتعامل مع الأحداث والمواقف بواقعية واتزان وهي اجتماعية ومهنية تمتاز بسرعة البديهة والتفكير المنظم.

الشخصية التي تنام على أحد الجانبين الأيمن أو الأيسر

هي من الشخصيات التي تعيش التوافق النفسي والاجتماعي وتعيش حياتها بطريقة واقعية وغالباً ما تكون محترمة مع من تتعامل معهم وغالباً ما تشغل أوقاتها بالعمل الجاد المنظم وتتصف بالصدق وصفاء النفس وتساهم بشكل فعال في الأداء بالمشورة بكل صدق وأمانة لأنها تعيش حالة من التوازن والانسجام الداخلي والخارجي.

الشخصية التي تنام على وسادة وتنكفئ على الوجه مع وضع الذراعين حول الراس

هي شخصية تحاول الهروب من الواقع لعدم قدرتها على مواجهته لأنها تشعر دائماً بالخوف وعدم الأمان لذا تجدها تعيش في قلق نفسي كبير وتفكر دائماً في المستقبل والخوف منه وهذه الشخصية أيضاً حساسة جداً تتأثر بأتفه الأمور لذا علاقتها بالآخرين غير متينة وغير منظمة وتتصرف بعشوائية.

الشخصية التي تنام على الظهر مع وضع الذراعين جانباً

هذه الشخصية تعيش نوع من الاستقرار النفسي والأسري وتتمتع بثقة شديدة بالنفس واتزان نفسي وعاطفي وتعتمد على نفسها في تحقيق مصالحها كما أنها شخصية منتظمة في عملها وتتمتع بحب واحترام الآخرين لها. لأنها بطابعها متزنة ولا تقدم على عمل أي شيء ما لم تفكر في العواقب والسلبيات والمضاعفات.

الشخصية التي لا تنام إلا إذا قامت بتحريك إحدى أرجلها أو هزها بطريقة منتظمة شخصية حساسة جداً فهي تعاني من سوء التوافق كما أنها كثيرة الكلام وتضخم الأمور وتتأثر لأتفه الأسباب وتعيش فترات في اختيار التفكير في الماضي والمستقبل وغالباً ما تكون علاقاتها بالآخرين علاقات هشة وهذه الشخصية أيضاً تتأثر بالمواقف والظروف والمصالح وتتحفظ كثيراً في تعاملها مع الآخرين وتكون في أغلب الأحوال في حالة شديدة من الحيطة والحذر.

الشخصية التي لا تنام على وسادة وتنكفئ على وجهها

هي شخصية متلونة المزاج، أنانية، غير مبالية، عشوائية التعامل، ومغرورة متسلطة، تتصف بدرجة عالية جداً من حب الذات وتحاول الظهور بارتداء الملابس الفارهة وتعتني كثيراً بالشكل العام لذاتها وتتسيد برأيها كما أنها تعيش حياة ارتجالية غير مرتبة وتعتمد على الآخرين في تحقيق مصالحها الذاتية بكل الطرق وهي بهذه الملامح تعيش في ضمور عاطفي ولا تأبه بعواطف وأحاسيس الآخرين وغالباً ما تعاني من الاكتئاب النفسي وسوء التوافق وهي كثيرة الكذب والخداع والمراوغة وتعيش في ازدواجية وكل يوم لها سمات شخصية مغايرة حسب الغوص والهدف الذي تريده فهي تجيد التمثيل وخداع من يتعامل معها.

شخصيتك حسب طريقة مشاهدة التلفاز

القيام بأعمال أخرى أثناء رؤية التلفزيون:

إذا كنت ممن يقوم برؤية التلفزيون وقراءة الكتب والمجلات أثناء تواجد الآخرين:

فأنت ذو شخصية مرنة لا ترفض التفاهم، نشيط تميل إلى العمل الحر وتأسيس مشروعات تجارية كما أنك سعيد وسيد مجتمع تهتم بالعمل الاجتماعي.

التفرغ والاندماج أثناء رؤية التلفزيون:

إذا كنت لا تحرك ساكناً أثناء رؤية التلفزيون فيجذبك ويسيطر على خلجات نفسك وتشد برامجه السحرية انتباهك حتى نهاية العرض.. فأنت تتمتع بخيال واسع وخصب وتمتلك مقدرة فائقة على التعاطف والانسجام مع الآخرين.

الانفعال مع برامج التلفزيون:

إذا كنت ممن يتجاوب مع الأحداث التلفزيونية أو التعليق على ما يدور من أحداث على الشاشة أو التجاوب بالصياح والتهليل والهتاف والتشجيع.. فهذا معناه أن شخصيتك ذكية إلى أبعد الحدود، كما أنك استقلالي وترفض سيطرة الغير وفرض الآراء.. مرح وبشوش وصلب لا تقبل الهزيمة أو الخضوع. تفضِّل الدراسة والمناقشة قبل اتخاذ القرار..

النوم المتقطع أثناء الرؤية

يدل هذا على أنك شخصية بسيطة وهادئة.. تفضل إتقان العمل على السرعة الهوجاء عند تأديته.. تمتلك القدرة على حل المشاكل في هدوء.. لا تقحم نفسك في مشاكل الآخرين.. أنت شخصية تؤتمن على الأسرار.. يقدر فيك الأصدقاء خاصة الهدوء وعدم تدخلك في شؤونهم.

تغيير القنوات بصفة مستمرة أثناء العرض بحجة البحث عن أحداث مهمة:

يدل على أنك فضولي محب للاستطلاع ومعرفة آراء الآخرين، بالإضافة إلى حيويتك المتدفقة ونشاطك المتجدد، وأنك متحدث لبق تصلح للعمل كمحاضر أو مدرس أو مذيع.

تجنب البرامج التجارية والإعلانات التلفزيونية:

تُغَيِّر القنوات عند ظهور الإعلانات على الشاشة الصغيرة معناه أن شخصيتك عملية ترفض تبديد الوقت فيما لا فائدة منه، فضلاً عن حرصك الشديدة على الأمور المالية، أنت شخصية تعتمد على نفسها وتفضّل الهدوء على الضوضاء والزحام..

شخصيتك من أظافرك

الظفر الطويل:

أصحاب الأظافر الطويلة غالباً ما يكونوا مثاليين وحساسين وهادئين وكتومين، يفضلون تحليل الوضع ودراسته جيداً قبل الاختيار، يتمتعون بموهبة التعقل.

الظفر القصير:

تسيطر العصبية والقلق على أصحاب هذه الأظافر، يتمتعون بحس استفزازي ملئ بالتناقضات، وطباعهم تكون صريحة وكثيرة العزم، الظفر القصير يكشف عن شخصية مرهفة جداً وسريعة التأثر، تخفي أحاسيسها وراء تصرفات غير مدروسة.

الظفر الضيق:

هذا الظفر يدل على خجل كبير، أصحاب هذا الشكل قادرون على تحمل الصدمات، وهم لا يحبون إصدار الأوامر، بل يكتفون بالمشاركة في تطبيق القرارات، ويحترمون القوانين، إذا كان الظفر ضيقاً جداً فهذا دليل على وجود قلق كبير.

الظفر العريض:

أصحاب هذه الأظافر يتمتعون بشخصية قوية وكثيرة العزم، تستمع إلى حدسها وتعرف كيف تفرض ذاتها على الآخرين، إنهم من بين الأشخاص الذين يخدمون قضاياهم ويغذونها بطموحات أكبر، أصحاب هذا الشكل محبون للسفر والمغامرات وكل اختبار جديد، وعندما يكون الظفر مسطحاً وعريضاً فهذا دليل على روح ماكرة.

الظفر لوزي الشكل:

إنه الشكل الأكثر ارستقراطية بين أشكال الأظافر، أصحابه يتمتعون بشخصية مرهفة وكريمة وموهوبة، يملك صاحب هذا الشكل مقدرة على إشاعة أجواء متناغمة من حوله، إنه شخص محب للفنون.

الأظافر المربعة:

صاحبها شخص متحفظ ورصين ظاهرياً، يفضل الصمت ومتابعة طريقه وحده، وهذا الشكل شائع عند الفنيين والمعلوماتيين، وأصحابه يفضلون التعامل مع الأرقام بدلاً من أحرف الأبجدية، وعندما يكون أسفل هذا الإصبع مثلث الشكل فهذا يعني إنساناً مشاغباً.

شخصيتك من الحرف الأول من اسمك؟

إذا كان اسمك يبدأ بالحرف

A

حرف العقل.. أحياناً مباشر إلى درجة الشراسة والعدوانية في إثبات وجهة نظره، إنه قائد ويريد إثبات وجوده في العالم كله. يملك أفكاراً جيدة وأصيلة ويملك طموحاً عالياً وحماسياً ويحب العمل والحركة ويكره الهدوء والجلوس.

حين يكون في الاسم: يعبّر عن القائد المشجع.

وحين يكون في الاسم: أول حرف علة: لا يحب المقاطعة ولا النصيحة.

B

حرف العاطفة: إنه انطوائي، خجول، حساس. يحب الجمال والفن ولكنه يحتاج إلى تشجيع غيره له.

حين يكون الأول في الاسم فإن صاحبه يحب التعاون.

C

يعبّر عن ذاته بشكل جيد. يحب لفت الانتباه ويعطي انتباهاً للآخرين. لكنه متوتر غير مستقر يحتاج إلى الحب ويشجع على الحب.

حين يكون أول حرف في الاسم فإن صاحبه يشجع الإبداع.

D

إنه حرف عملي وبنائي ويعمل بسعي جاد لتحقيق ما يريد. تفكيره قد يكون حازماً إلى درجة التعقيد.

إذا ظهر كحرف أول في الاسم كان صاحبه يشجع التفكير العملي.

E

هو حرف يشجع التكيف، ولكنه غير مرتاح ويشعر بتوتر في حالة الحب والسفر.. لديه قدرة تواصل مع الخطوط المختلفة من حوله، وهو مشرق وحيوي.

إذا ظهر E كحرف أول في الاسم كان صاحبه يشجع التواصل. أما إذا كان أول حرف متحرك في الاسم كانت ردود أفعال صاحب هذا الاسم سريعة.

وهو يقفز من موقع إلى آخر حين يشعر بالملل.

F

يشعر بضرورة التناغم في الحياة التي يعيشها. هو حرف ليس مستقراً ولا يشعر بالأمان، وإن بدا عكس ذلك للآخرين هو حرف غير عملي ولكنه مبدع ويحب الصداقة. صاحبه عادة يستخدم الصوت. هو حرف كله مسؤولية. هو يحتاج إبداعاً وله توجهات فنية واضحة.

إذا ظهر حرف "F" في أول الاسم كان صاحبه يشجع الصداقة والمرح.

G

يملك قدرة عجيبة على الانسحاب التام رغم قدرته على التواصل الجيد مع الآخرين. في باطنه يوجد إبداع ولكنه قد يفشل أحياناً في إظهاره. هو يعمل بجد واجتهاد لما يؤمن به.. ويركز على الجوانب الروحانية في الشيء.

إذا ظهر G في أول الاسم كان صاحبه من النوع الذي يعتمد على ذاته.

H

هو حرف مادي بشكل واضح. ويتمتع بالصعود حتى يصل لما يريد.

يستخدم طرقاً مدروسة لضبط أموره المالية. لديه قدر من الاستقلال الذاتي رغم أنه اجتماعي وناجح في حياته الاجتماعية. لديه قدرة تكيف مع أي تغيرات ولديه خوف من الأمور الروحانية.

إذا ظهر كأول حرف في الاسم كان صاحبه يشجع التفكير الاقتصادي.

I

عاطفي مستقل بذاته، هذا هو الحرف I واثق في نفسه يعرف ماذا يريد هو يكره التدخل، يميل للمثالية المبالغة حتى يكاد لا يكون عملياً.

لديه حس رومانسي لكل شيء حوله. حساس سريع الإعجاب بالآخرين، ولديه حس إنساني عال.

حين يظهر I كحرف أول في الاسم فإنه يشجع المثالية.

وحين يظهر كأول حرف متحرك في الاسم، تكون معظم ردود أفعاله عاطفية، ويكون مثالياً غير عملي.

J

رغم هيئة القيادة والرئاسة فيه، إلا أنه مهزوز من الداخل أحياناً. لديه قدرة التحرك هنا وهناك، ولكنه في حاجة إلى مساندة حتى يمضي فيما يريد.

يعرف قدراته وحين يبادر بالعمل يشعر بالراحة.. طموح ويملك قدرة لتحقيق طموحاته.

إذا ظهر في الاسم كحرف أول فإن صاحبه يشجع تحكيم العقل على العاطفة.

K

إنسان هذا الحرف يملك موهبة الإيحاء للآخرين بكل الإبداعات التي يبدون اهتماماً فيها! هو متعاون، لكن مثاليته هي التي تخلق إعاقة التعاون مع الآخرين! يريد أن يكون دائماً الأول وهو أحياناً يخلق جواً من التوتر للمحيطين به.

إذا ظهر حرف K أول الاسم كان صاحبه مصدر إيحاء لمن حوله.

L

صاحبه مثير، جذاب، وقلبه ينضج بالحب. وهو حرف فيه قدرة تعبير عالية.

في حقيقته هو ليس حرفاً جاداً وإن ظهر غير ذلك! به خاصية المرح وأخذ الحياة بسهولة.. يتحول إلى ناقد شرس حين ينتقد. هو قد لا يبدو مستقراً.. لكنه في الواقع مستقر وبثقة..

هو حرف يملك خططاً لكل شيء في حياته. وهو جيد للحياة الاجتماعية.

إذا ظهر كأول حرف في الاسم كان صاحبه إنساناً اجتماعياً ويشجع التواجد بحفلات ومناسبات اجتماعية.

M

حرف في منتهى العملية الجدية.. لكنه بين الحين والآخر يريد الحب والإثارة..

حياته مرة فوق ومرة تحت، ورغم جديته فهو مزاجـي.. لكـن مزاجيتـه مدروسـة.. فهـو قليلاً ما يخاطر بنفسه ومـصالحه ويحـاول قـدر الإمكـان ألا يخـسر. هـو محـافظ بـه قـدر مـن التزمت والتحجر وبه ميزة التركيز الجيد.

إذا ظهر الحرف M في أول الاسم فإن صاحبه يشجع الاستقامة والأخلاق.

N

هو حرف يتمتع بالتغيرات الحاصلة في حياته طالما هناك في كـل مرحلـة متعـة. حـساس وغريزي ويحب أن يحاط بالآخرين ولا يفضل أن يكون لوحده، ولكنـه قـد يبـالغ في هـذا الأمـر فتصبح حياته مملوءة بالناس والتواجدات الاجتماعية. هـو يـساعد ويـشعر بـسعادة ومـساندة الآخرين.

يؤمن كثيراً بالتعاضد الاجتماعي.. ينفذ ما يطلب منه.. لكنه شخص يكرر أخطاءه!

إذا ظهر الحرف N في أول الاسم كان صاحبه يميل لأن يكون مقبولاً ومعروفاً اجتماعياً.

O

الحرف O به قدر من التركيز والإبهار، هو حرف اقتصادي وقادر على إبراز نفسه ولفـت انتباه الآخرين. وهو سريع التغير وقادر على التكيف مع أي ظرف صعب.

إذا ظهر حرف O في أول الاسم كان صاحبه تحصيلياً.

أما إذا كان أول حرف علة، كان ذا تعبير عاطفي، وعلى قدر من الإيمان بالروحانيات.

P

حرف ذكي جداً يشجع عمق التفكير بكل أمور الحياة.

حرف به قدر من المفاجآت الطارئة التي تحصل بين الحين والآخر ومن دون سابق إنذار.

هو حرف يشجع على التدين والإيمان بالغيبيات.

لا يمنع سماع الرأي.. لكنه ينزعج حين يصل الأمر إلى حد التدخل الكبير.

إذا ظهر كأول حرف في الاسم كان مشجعاً للمعرفة والثقافة الذاتية.

Q

هذا الحرف غير العادي يضيف على الاسم الذي فيه نكهة غير عادية في الحياة لديه قدر من التفكير الاقتصادي وله طرق عديدة للتكيف مع الحياة.

يؤمن بالقوة والقدرة البدنية كأساس في الحياة.

جيد في مجال الأعمال الحرة.. يرتكب الكثير من الأخطاء.. لكنها ليست أخطاء مدمرة لا يمكن إصلاحها.

حين يظهر كأول حرف في الاسم.. فهو يكشف شخصية حرة لا يقّيدها أي أمر في الحياة.

R

حرف قوي.. وبه قدر كبير من الإنسانية.. هو حرف تحصيلي.. به مقادير كبيرة من الاستقلال الذاتي والمادية والمثالية.. لكنه قد لا يظهر في ذات الوقت. به نزعة كبيرة لمساعدة الآخرين.

حين يظهر كأول حرف في الاسم فإنه يشجع التصميم والقرار المؤكد.

S

هذا الحرف يعايش صراع النجاح والفشل في حياته.

حياته فيها إلتواءات كثيرة.. ولكنه في حاجة ماسة للدفاع والتأييد الاجتماعي وذلك مهم عند هذا الحرف لتأكيد الثقة بالذات.

هو حرف يشجع الطموح في ذاته وفي الآخرين، لكنه لا يشعر دائماً بالأمان، حتى أنه قد ينطوي على ذاته. يملك روحاً قيادية، ولكنه لا يحب دائماً أن يلعب دور القائد.

إذا ظهر في الاسم كان صاحبه يشجع الطموح عند الآخرين.

T

هذا الحرف هو حرف شهيد.. شهيد العمل والعاطفة.. هو حرف كله محبة وبه قدر كبير من روح الصداقة.. لكنه حرف عصبي متوتر ويشعر بتعب في أجواء المنافسة..

أحياناً شدة خلقه تجعله يفضل أن يلعب دور التابع والمنفّذ وليس القائد أو صاحب القرار! لديه قدرة توصيل المعلومة..

هو دائماً في عطش للعاطفة والمحبة العامة في الحياة.

إذا ظهر حرف T في أول الاسم كان صاحبه يشجع الثقة في التعامل، وهي كلمة السر لكل قراراته مع الآخرين.

U

حرف مسترخ اجتماعياً ويحب الناس.. يعبر عن نفسه بسهولة وهو متوازن.. لديه علاقة جيدة مع الآخرين وإن كان به قدر من اللامبالاة..

هو سعيد ولكنه لا يكون صاحب قرار دائماً.

إذا ظهر الحرف U كأول حرف في الاسم كان صاحبه مستمتعاً مسترخياً لأقصى درجة.

أما إذا ظهر الحرف U كأول حرف متحرك، كان صاحبه عاطفياً، ولكن بشكل درامي حزين مأساوي.

V

هذا الحرف لديه قدرة هائلة على التخطيط والوصول للأهداف التي يريدها. هو متوتر عصبي ولكنه قوي. قوته قد تصل إلى حد القسوة حين يريد الوصول.

إذا ظهر الحرف V كأول حرف في الاسم كان صاحبه إنساناً يندفع للإنجازات.

W

إنسان به طبع الموج.. الحياة عنده فوق وتحت.. سلاسة وصعوبة.. لديه قدرة تواصل لفظي وعقلي جيدة مع الآخرين.. ولديه قدرة التمتع بكل شيء في الحياة. وهو محبوب. لا يمكن السيطرة عليه ويبحث عن متعة وتغيير دائم في الحياة.

إذا ظهر كحرف أول في الاسم كان صاحبه إنسان التغيير والتقلب.

X

حرف قوي قلما يوجد كحرف أول في الاسم.. لكنه حرف قوي وحرف به إظهار للحقيقة.. هو يعبر عن التضحية بالذات من أجل الحق، لكنه كذلك مثير وإن كان يبدو هادئاً لكنه في حاجة إلى الاستقرار النفسي والاجتماعي الذي يفتقر إليه.

إذا ظهر كأول حرف في الاسم كان مشجعاً للتميز في الشخصية.

Y

هو حرف حياته مملوءة بمواجهات صارمة ومختلفة. ولكنه حرف به قدر من الروحانية ويؤمن بتعدد الأسباب. جيد في أي عمل يتطلب ذكاء وحسن استخدام العقل. يعمل أفضل حين يعمل لوحده. يملك "حاسة سادسة" وقدرات روحانية عالية ولكنه متردد في اتخاذ القرارات.

حين يظهر كأول حرف في الاسم فإنه يكشف عن بصيرة نافذة. ولكنه حين يظهر كأول حرف متحرك يكون ذا فطرة سليمة عالية وإن لم يكن جيداً في اتخاذ القرارات العاطفية.

Z

حرف جميل وشخصه رائع، إنه حرف مشهور ومعروف.

هو حرف الحب والرفاهية.. ويؤمن بالخلود وما وراء الطبيعة..

يؤمن بضرورة الاستقرار العائلي وهو حرف يكسب مادياً بشكل جيد.

إذا ظهر الحرف أول الاسم كان مشجعاً للقوة وأحياناً للجبروت.

تعرف على شخصية من تحاوره من خلال المصافحة

مصافحة القفاز

تدعى مصافحة القفاز بمصافحة السياسيين ويحاول البدء خلالها أن يعطي انطباعاً لدى المستقبل بأنه شخص جدير بالثقة وأنه أمين ولكن إذا استخدم هذا الأسلوب مع شخص قادم للتو فإن تأثيره سيكون عكسياً بلا شك. بحيث سيشعر المستقبل بالشك والارتياب والحذر مما يهدف إليه البادئ.

دفع الكف بالأسفل

طريقة المصافحة بدفع الكف لأسفل هي أسوء أنواع المصافحة وأكثرها عدائية بلا شك. فهي لا تعطي الشخص المستقبل علاقة متكافئة.. وتتم من شخص سلطوي عدائي بحيث تكون الذراع صلبة ووجه الكف إلى الأسفل.

لصد هذه العدائية يمكنك استخدام فن خطوة نحو اليمين. وبهذه الحركة تكون أنت المسيطر ليس لأنك أخذت زمام التحكم من يد الشخص الآخر فحسب. وإن ذلك لأن وضعية يدك تكون في الوضع الأعلى فوق يده، وتكون كفك إلى أسفل.

وبما أن هذا الوضع مربك للمتعدي فإن علماء النفس ينصحون باستخدامه بحذر وتحفظ.

السمكة الميتة

هذه الطريقة تدعى طريق السمكة الميتة: وهي غير جذابة.

وتستخدم عندما تكون اليد رطبة أو جافة. ومعظم الناس يربطونها بضعف الشخصية.

الضغط بشدة على مفاصل الأصابع

إن المصافحة التي تتميز بشدة على مفاصل الأصابع هي العلامة التجارية للشخص العدائي الجاف..

وهي اللغز بالمصافحة دائماً.

القبض على أطراف الأصابع

الدفع بواسطة الذراع المتصلب، وهي تستخدم من قبل الأشخاص المتعدين والهدف الرئيسي من الذراع المتصلب هو إبقاء الطرف الآخر خارج منطقة البادئ الخاصة، وتستخدم من قبل الناشئين بالمناطق الريفية بعيداً عن المدن.

أما الطريق الشبيهة بها وهي طريقة القبض على أطراف الأصابع تستخدم لنفس الغاية بالرغم من أن البادئ سيظهر بمظهر الشخص الشديد الحماس تجاه المُستقبل.

ويؤكد علماء النفس أن الشخص الذي يتبع هذه الطريقة دائماً هو شخص يفتقر إلى الثقة بالنفس، بحيث يكون الهدف اللاشعوري من هذه الطريقة إبقاء المُستقبل عند حيز فضائي مريح بالنسبة له.

سحب الذراع

سحب المُستقبل نحو منطقة البادئ يعني أحد أمرين:

الأول: أن البادئ من النوع غير الآمن ولا يشعر بالأمان إلا ضمن حيزه الشخصي، والثاني أن ثقافته ضيقة وهو يتصرف بشكل طبيعي.

تلاحظه مثلاً لدى الجهلاء غير المتعلمين من الناس الطيبين السطحيين لا يعرفون اللف أو الدوران.

مسك الرسغ ومسك الكوع

استخدام كلتا يديك هي طريقة مميزة بالمصافحة وتعبر عن الإخلاص والثقة والمشاعر العملية تجاه المُستقبل، والتحليل النفسي الدقيق لها أن اليد اليسرى تستعمل لتوصيل المشاعر الإضافية التي يود البادئ نقلها. وبالنسبة لمسك الكوع بنفس الشكل فإنها تعبر بشكل أعمق من مسك الرسغ نفس

الشيء يقال: أن مسك الذراع يعبّر عن مشاعر أعمق من مسك الذراع من أعلى.

مسك الذراع من أعلى ووضع اليد على الكتف

هي اختراق للمنطقة الخاصة جداً للشخص المُستقبل ومن الممكن أن يتخللها تماساً جسدياً، وتستخدم بين الناس الذين يشتركون بروابط عاطفية قوية، وإن استخدام كلتا اليدين تُشعر الشخص المُستقبل بالشك والارتياب ما لم يكونا يعرفان بعضهما تمام المعرفة.

اختبر قدرتك على الاستيعاب

إن العقل البشري يملك قدرات ومواهب غير محدودة على الإطلاق، وكل ما على الإنسان هو أن يحسن استغلال هذه المواهب وأن يوظفها بطريقة جيدة لخدمة أهدافه، ومن أهم هذه القدرات القدرة على الاستيعاب حيث تمكن الإنسان من استقبال المزيد من المعلومات والخبرات دون أن يحدث لديه أي ارتباك أو تشويش في ذهنه.

وهذه الصفات الرائعة هي صفات ضرورية للاستمرار في النجاح والإبداع والتميز، حيث تمكنه من التعامل مع العديد من الموضوعات في وقت واحد حيث يمكنه في أقل وقت ممكن أن يستوعب هذا الموضوع ويصدر تعليماته بصدده بسرعة كبيرة، ثم يتناول غيره وهكذا.

وتشمل هذه القدرة على إمكانية المرء أن يستوعب كل ما هو جديد ويتعلمه بسرعة ويتأقلم معه.

والآن مع هذا الاختبار الذي يقيس مدى قدرتك على الاستيعاب:

1. من أهم متطلبات العمل في مجال الأعمال إجادة لغة أجنبية أو أكثر، فهل تجيد لغة واحدة أم أكثر من لغة؟

أ- تجيد لغة أجنبية واحدة فقط.

ب- تجيد أكثر من لغتين.

ج- لا تجيد أية لغة.

2. تختلف طريقة كل إنسان في إنجازه لأعماله، فمنهم من يفضل أن يعمل في عمل واحد فقط، ومنهم من يعمل في عدة أشياء في وقت واحد.. فماذا تفضل أنت؟

أ- أن تعمل في عمل واحد فقط.

ب- أن تعمل في عملين في وقت واحد.

ج- أن تعمل عدة أشياء في وقت واحد.

3. إذا كان عليك إنجاز عمل هام يتطلب منك المزيد من الجهد والتركيز والعناية، فماذا تفعل غالباً؟

أ- تعمد إلى إنجازه دفعة واحدة.

ب- تتوقف بعض الوقت عندما تشعر بالإجهاد.

ج- تميل إلى إنجاز العمل على دفعات صغيرة رغم ما قد يستغرقه ذلك من وقت.

4. عندما تقابل زميلاً جديداً في العمل فإنك:

أ- تكون في حاجة إلى بعض الوقت حتى تتقبله.

ب- تتقبله على الفور.

ج- لا تتقبله إلا إذا كانت حالتك المعنوية مرتفعة.

5. كثيراً ما يمكن الحكم على شخص ما من خلال طريقته في تناول طعامه.. فهل أنت تفضل:

أ- أن تتناول وجبة طعام أساسية في اليوم.

ب- أن تتناول عدة وجبات خفيفة وصغيرة.

ج- أن تتناول ثلاث وجبات متوازنة.

6- أنت دائماً تفضل في سهراتك:

أ- السهرات الحاشدة التي تضم الكثير من الأصدقاء.

ب- السهرات التي لا يزيد عدد أفرادها عن خمسة أو ستة أشخاص.

ج- السهرات الثنائية فقط.

7- فيما يلي عدد من الأشياء التي لا توجد بينها علاقة في الظاهر، ويمكن أن تكرهها كلها أو بعضها.. فماذا الذي تكرهه أكثر من سواها:

أ- الحسد.

ب- العيش في عزلة.

ج- قضاء يوم عطلتك الأسبوعية في المنزل.

8- إذا ما أصدر رئيسك أو مدرسك في العمل أو في مدرستك تعليمات متناقضة وغير واضحة (أو إذا جاءتك بعض الرسالة من عملائك غير واضحة)، فما هو رد فعلك غالباً:

أ-تتمكن من جمعها وجعلها واضحة.

ب- تتقبل تلك التعليمات في صمت بينما أنت شديد الضيق والغم.

ج- تطلب المزيد من الإيضاح.

9- العديد من الأشخاص يمكنهم مزاولة نشاط واحد أو أكثر من نشاط بجانب مهنتهم، فهل يمكنك ذلك؟

أ- نعم يمكن أن أمارس عدة أنشطة إلى جانب مهنتي.

ب- يمكنني أن أمارس نشاطاً واحداً على الأقل بجانب مهنتي.

ج- لا يمكن ممارسة أي نشاط بجانب عملي.

10- إذا كنت في رحلة مع الأصدقاء، واقترح عليك بعضهم أن يعلموك لعبة جديدة من ألعاب التسلية وغيرها فهل:

أ- تسارع إلى تعلم تلك اللعبة.

ب- تأخذ الأمر بصرامة وجدية مثل باقي الأعمال.

ج- لا تشعر بأية رغبة في التعلم.

11- إذا ما دفعتك الظروف إلى أن تتعلم مهنة جديدة ليست لك بها أية دراية من قبل فماذا يكون شعورك؟

أ- يكون الأمر شاقاً عليك ويفوق احتمالك.

ب- تشعر بالسعادة والإثارة.

ج- تنجح في تلك المهنة كما تعودت في كل ما قمت به من أعمال.

وبعد أن أجبت على الأسئلة السابقة عليك برصد إجابتك على لوحة النتائج التالية:

رقم السؤال	الفئة الأولى	الفئة الثانية	الفئة الثالثة
1	ب	أ	ج
2	ج	ب	أ
3	ب	أ	ج
4	ب	أ	ج
5	ج	أ	ب
6	أ	ب	ج
7	ب	أ	ج
8	أ	ج	ب
9	أ	ب	ج
10	ب	أ	ج
11	أ	ب	ج

تحليل النتائج:

الفئة الأولى:

وهي التي تتركز معظم إجاباتها في العمود الأول، ووقوعك ضمن أصحاب هذه الفئة يدل على أنك تتمتع بقدرة عالية على الاستيعاب وحضور البديهة وسرعة التأقلم مع الظروف الجديدة التي قد تواجهك بدون مقدمات.

كما أنك تملك القدرة على أن تتوافق مع من حولك دائماً، ومما يؤكد نجاحك دائماً أنك تتمتع بقدرة عالية على التنظيم في حياتك وفي أفكارك.

وهذا يسهل لك الأمور ويساعدك على الاستيعاب ومن أروع صفاتك أنك تستطيع مزاولة أكثر من عمل في وقت واحد مما يتيح لك مجالاً واسعاً للتفوق وإثبات جدارتك.

ويلاحظ أيضاً أنك تكون متفوقاً بالإضافة إلى عملك في المجالات الترفيهية والأنشطة الرياضية والألعاب العقلية التي تتطلب قدرات خاصة على التركيز.

ولكن يعيبك جديتك الزائدة عن الحد في كل الأمور بدون تفرقة بين أوقات العمل وأوقات الترفيه.

الفئة الثانية:

حيث تتركز معظم الإجابات في العمود الثاني:

فذلك يعني أن درجة استيعابك طيبة وأن لم تكن بنفس مستوى أصحاب الفئة الأولى كما أنها ليست منخفضة إلى الدرجة التي تعيق انطلاقك أو تعرقل نجاحك، والذي يحد من درجة استيعابك هو ضيق الوقت وعدم تعودك على مزاولة أكثر من نشاط في وقت واحد، ولذلك فإن دائرة اهتمامك لا تتسع عن حد معين.

ومن أبرز عيوبك أنك لا تستطيع مزاولة أكثر من نشاطين في وقت واحد بينما قد يطلب الأمر أكثر من ذلك.

إن قدراً أكبر من سرعة الاستيعاب قد يفتح لك آفاقاً واسعة من النجاح والتفوق مع التخفيف من درجة تحفظك إزاء الآخرين بقدر الإمكان.

الفئة الثالثة:

وتتركز معظم إجاباتها في العمود الثالث:

ويعني ذلك أن قدرتك على الاستيعاب ليست متميزة، ويرجع إلى ارتباكك الشديد عندما يوكل إليك عمل جديد، كما أنك تفضل تماماً إذا كان أمامك أكثر من عمل تؤديه، ومـن الملاحـظ أنك تكون بحاجة إلى وقت طويل حتى تتقن ما تقوم به من عمل، كما أنـك تحتـاج إلى التركيـز الشديد، وإذا ما تدخلت في عملك أية مؤثرات خارجية فإنك تتوقـف ولا تـستطيع أن تـستمر..، وهنا يجب عليك أن تحاول بجدية زيادة درجة استيعابك تدريجياً.

فن التعامل مع الأشخاص

كيف تتعامل مع الأشخاص على حسب شخصيتهم؟؟؟

الإنسان الودود ذو الشخصية البسيطة

خصائصه:

- هادئ وبشوش وتتميز أعصابه بالاسترخاء.
- يثق بالناس ويثق أيضاً بنفسه.
- يرغب في سماع الإطراء من الآخرين.
- طيب القلب ويرحب بزواره ومقبول من الآخرين.
- غير منظم ولا يحافظ على المواعيد وليس للزمن قيمة.
- حسن المعاملة والمعشر وكثير المرح.
- لديه الشعور بالأمان.
- يتحاشى الحديث حول العمل.
- يرى نفسه بخير والآخرين بخير أيضاً.

كيف تتعامل معه؟

- قابله باحترام وحافظ على الإصغاء الجيد.
- المحافظة على مناقشة الموضوع المطروح وعدم الخروج عنه.
- حاول العمل على توجيه الحديث إلى الهدف المنشود.

- تصرّف بجدية عند الحاجة.

- حاول المحافظة على المواعيد، وأفهمه مدى أهمية الوقت.

الإنسان الخشن

خصائصه:

- قاسي في تعامله حتى أنه يقسو على نفسه أحياناً.

- لا يحاول تفهم مشاعر الآخرين لأنه لا يثق بهم.

- يكثر من مقاطعة الآخرين بطريقة تظهر تصلبه برأيه.

- يحاول أن يترك لدى الآخرين انطباعاً بأهميته.

- مغرور في نفسه لدرجة أن الآخرين لا يقبلوه.

- لديه القدرة على المناقشة مع التصميم على وجهة نظره.

- يرى نفسه أنه بخير ولكن الآخرين ليسوا بخير.

كيفية التعامل معه:

- اعمل على ضبط أعصابك والمحافظة على هدوئك.

- حاول أن تصغي إليه جيداً.

- تأكد من أنك على استعداد تام للتعامل معه.

- لا تحاول إثارته بل جادله بالتي هي أحسن.

- حاول أن تستخدم معلوماته وأفكاره.

- كن حازماً عند تقديم وجهة نظرك.

- أفهمه أن الإنسان المحترم على قدر احترامه للآخرين.

- ردد على مسامعه الآيات والأحاديث المناسبة.

- استعمل معه أسلوب: نعم.... ولكن.

الشخص المتردد

خصائصه:

- يفتقر إلى الثقة بنفسه.

- تظهر عليه علامات الخجل والقلق.

- تتصف مواقفه غالباً بالتردد.

- يجد صعوبة في اتخاذ القرار.

- يضيع وسط البدائل العديدة.

- يميل للاعتماد على اللوائح والأنظمة.

- كثير الوعود ولا يهتم بالوقت.

- يطلب المزيد من المعلومات والتأكيدات.

- يرى نفسه أنه ليس بخير والآخرين بخير.

كيف تتعامل معه؟

- محاولة زرع الثقة في نفسه.

- التخفيف من درجة القلق والخجل بأسلوب الوالدة الراعية.

- ساعده على اتخاذ القرارات وأظهر له مساوئ التأخير في ذلك.

- اعمل على توفير نظام معلومات جيد لتزويده.

- أعطه مزيداً من التأكيدات.

- أفهمه أن التردد يضر بصاحبه وبعلاقته مع الآخرين.

- أفهمه أن الإنسان يحترم بثباته وقدرته على اتخاذ القرار.

الشخص الذي تتصف ردود فعله بالبطء والبرود

خصائصه:

- يتميز بالبرود ويصعب التفاهم معه.

- يتميز بدرجة عالية من الإصغاء ويتفهم المعلومات.

- لا يرغب في الاعتراض على الأفكار المعروضة.

- يتهرب من الإجابة على الأسئلة الموجهة إليه.

- لا يميل للآخرين فهو غير عاطفي.

كيف تتعامل معه؟

- عالجه بأسلوبه من خلال إصغائك الجيد.

- وجه إليه الأسئلة المفتوحة التي تحتاج إلى إجابات مطولة.

- استخدم معه الصمت لتجبره على الإجابة.

- لتكن بطيئاً في التعامل معه ولا تتسرع في خطواتك.

- أظهر له الاحترام والود.

الشخص الثرثار

خصائصه:

- كثير الكلام ويتحدث عن كل شيء وفي كل شيء.

- يعتقد أنه مهم.

- يمكن ملاحظة رغبته في التعالي إلا أنه أضعف مما تتوقع.

- يتكلم عن كل شيء باستثناء الموضوع المطروح للبحث.

- يقع في الأخطاء العديدة.

- واسع الخيال ليثبت وجهة نظره.

كيف تتعامل معه؟

- قاطعه في منتصف حديثه وعندما يحاول استعادة أنفاسه، قل له: يا سيد.... ألسنا بعيدين عن الموضوع المتفق عليه؟

- أثبت له أهمية الوقت وأنك حريص عليه.

- أشعره بأنك غير مرتاح لبعض أحاديثه وذلك بالنظر إلى ساعتك... وبالتنفيخ و... الخ.

الشخصية المعارضة دائماً

خصائصه:

- لا يبالي بالآخرين لدرجة أنه يترك أثراً سيئاً لديه.

- يفتقر إلى الثقة لذا تجده سلبياً في طرح وجهات نظره.

- تقليدي ولا تغريه الأفكار الجديدة ويصعب حثه على ذلك.

- لا مكان للخيال عنده فهو شخصية غير مجددة.

- عنيد، صلب، يضع الكثير من الاعتراضات.

- يذكر كثيراً تاريخ الماضي.

- يلتزم باللوائح والأنظمة المرعية نصاً لا روحاً.

- لا يميل للمخاطرة خوفاً من الفشل.

كيف تتعامل معه:

- التعرف على وجهة نظره من خلال مواقفنا الإيجابية معه.

- تدعيم وجهة نظرك بالأدلة للرد على اعتراضاته.

- أكد له على أن لديك العديد من الشواهد التي تؤيد أفكارك.

- عدم إعطائه الفرصة للمقاطعة.

- قدم أفكارك الجديدة بالتدريج.

- لتكن دائماً صبوراً في تعاملك معه.

- استعمل أسلوب: نعم..... ولكن.

الشخص مدعي المعرفة

خصائصه:

- لا يصدق كلام الآخرين ويبدي دائماً اعتراضه.

- متعالي، ويحب السيطرة الكلامية ويميل إلى السخرية.
- عنيد، رافض، ومتمسك برأيه.
- يفتخر ويتحدث عن نفسه طيلة الوقت.
- شكاك، ويرتاب بدوافع الآخرين.
- يحاول أن يعلمك حتى عن عملك أنت.

كيف تتعامل معه؟

- تماسك أعصابك وحافظ على هدوئك التام.
- تقبل تعليقاته ولكن عليك أن تثابر في عرض وجهة نظرك.
- ألجأ في مرحلة ما إلى الإطراء والمدح.
- اختر الوقت المناسب لمقاطعته في مواضيع معينة.
- لتكن واقعياً معه دائماً.
- لا تفكر في الانتقام منه أبداً.
- استعمل أسلوب: نعم.... ولكن.

الشخص الخجول

خصائصه:

- يفتقد إلى الثقة في نفسه.
- من السهولة إرباكه.
- متحفظ ويتبدل لونه لأقل مؤثر.

- يحاول الاختباء خلف الآخرين.
- يتصف سلوكه عامة بالفشل في حياته العملية والخاصة.

كيف تتعامل معه؟

- أطلب منه تقديم وجهة نظره.
- قل له: إن الإنسان يُحترم لمعلوماته، وإظهارها للاستفادة منها.
- حاول أن تعمل على زيادة ثقته بنفسه وذلك بوضعه في مواقف مضمون نجاحها.
- لا تقدم إليه البدائل، وحاول أن تعطيه الحل ليثبت عليه.

الشخص العنيد

خصائصه:

- يتجاهل وجهة نظرك ولا يرغب في الاستماع إليها.
- يرفض الحقائق الثابتة ليظهر درجة عناده.
- صلب، قاس في تعامله.
- ليس لديه احترام للآخرين ويحاول النيل منهم.

كيف تتعامل معه؟

- أشرك الآخرين معك لكي توحِّد الرأي أمام وجهة نظره.
- أطلب منه قبول وجهة نظر الآخرين لمدة قصيرة لكي تتوصلوا إلى اتفاق.

- أخبره بأنك ستكون سعيداً لدراسة وجهة نظره فيما بعد.
- استعمل أسلوب: نعم..... ولكن.

الشخص المفكر الإيجابي

خصائصه:

- يتصف بمواقفه الإيجابية الجادة المعقولة.
- متحمس، ذكي، يهتم بالنتائج.
- مفاوض جيد ويوجه الأسئلة البناءة.
- يعترض بأسلوب لبق مقبول.
- يصغي إصغاءً جيدًا.
- واقعي ويتخذ قراراته بهدوء وعقلانية.

كيف تتعامل معه؟

- ليكن تعاملك معه إيجابياً بمنهج ناضج.
- اتبع التسلسل المنطقي في أحاديثك معه.
- لا تأخذ كل ما يطرحه قضايا مسلَّم بها.
- كن أميناً في تعاملك معه.
- تقبَّل تحدياته واستجب لها بفعالية.

الشخص المتعالي

خصائصه:

- يعتقد أن مكانه وسط المجموعة لا يمثل المكانة التي يستحقها وأن ذلك يمثل مستوى أقل بكثير مما يستحق.

- يحاول تصيد السلبيات لدى الآخرين ويحاول إيصالهم إلى المواقف الحرجة.

- يعامل الآخرين بتعال لاعتقاده أنه فوق الجميع.

كيف تتعامل معه؟

- لا تحاول استخدام السؤال المفتوح معه، لأنه ينتظر ذلك ليحاول إثبات أن لديه المعلومات المتخصصة حول الموضوع المطروح أكثر بكثير مما لديك، لأنه يشعر عند توجيه السؤال المفتوح إليه أنه هو حلال المشاكل وأن رأيك لا يمثل أي قيمة بالنسبة له.

- استعمل معه أسلوب: نعم.... ولكن، مثال: إنك فعلاً على حق ولكن لو فكرت معي في....

الشخص كثير المطالب

خصائصه:

- صعب المراس، ولكنه ليس من الشاكين أو الغضبانين.

- يصعب التعامل معه بكثرة المطالب.

- يحرجك بإلحاحه لأن تؤدي له خدمة عند سفره مثلاً.

كيف تتعامل معه؟

- عالجه بالمراوغة والتسويف: أخبره أنك ستفكر في طلبه وتحدثه في شأنه لاحقاً، وعندها تستطيع أن تفكر فعلاً بما ستخبره، قل له: إنني مرتبط بمواعيد كثيرة، أرجو ألا تتوانى في الاتصال بي مرة ثانية.

- اعتقد أن الكثير من الرجال سيطبقون هذا على زوجاتهم.

الشخص الباحث عن الأخطاء

خصائصه:

- مقولته المشهورة: الهجوم خير وسيلة للدفاع.
- يتصيد الأخطاء على درجة عالية.
- لديه دائماً مجموعة من الأسئلة ليواجه بها الآخرين.
- تراه ينتقل من مكان لآخر بحثاً عن الأخطاء.
- ليس لديه احترام لمشاعر الآخرين.

كيف تتعامل معه؟

- لا تفقد السيطرة على أعصابك معه.
- لا تفتح له الباب الكامل ليقول كل ما عنده.
- أصغ إليه بدرجة عالية.
- أفهمه أن لكل إنسان حدود يجب أن يلتزم بها.
- لا تعطه الفرصة للسيطرة الكلامية.
- استعمل معه أسلوب: نعم.... ولكن.

الشخص كثير الشكوى

خصائصه:

- كثير الشكوى: إذا حاولت تقديم النصيحة له يقول: يبدو لي عدم فهمك الأمر. لو سألت، كيف حالك اليوم؟ عندها يقص علينا قصة حياته كلها، متاعبه مع عائلته، مشاكله المالية، متاعبه مع مديره... الخ.

كيف تتعامل معه؟

- الإصغاء الجيد إليه لغرض فهم وضعه، وصياغة مشكلته بجمل توحي إليه بأننا معه ونتفهم مشكلته.

- لا تحاول أن تسدي النصح إليه بل المصادقة على صحة الشكوى مما يشعر صاحبها بالارتياح.

- تقمص مشكلاته عاطفياً.

هل تعاني من عيوب في شخصيتك

يعاني كثير من الناس من نقاط ضعف في شخصيتهم يتمنون أن يتخلصوا منها، من دون أن يعرفوا كيف.

هم يعترفون بين أنفسهم وأمام الآخرين ببعض هذه النقاط إلا أن ما لا يعرفونه هو أن اعترافهم ووصولهم إلى التحديد المباشر لهذه السلبيات هو نصف الطريق لو قرروا السير فيه وصولاً إلى الأفضل وما طمح إليه كل منهم.

ولعل أسلوب المحاولة وحده هو الذي قد يصل إلى النجاح أو الفشل، وقد يتبع المحاولة الأولى ثانية وثالثة، وقد لا يتبعها شيء. إلا أن ذلك يعني في النهاية أن الأمر يستحق الوقوف عنده ومحاولة تغييره إلى الأفضل. ولكن كيف؟!

اعتقد، بل أجزم، أن المحاولة لا بد أن تكون مقرونة بالتحدي، فلو اختلى المرء بنفسه وسجل نقاط الضعف التي يشعر أنها تؤثر على سلوكه وتعامله مع الآخرين وعلاقاته بهم، وأعطي لكل نقطة الأولوية التي يراها، أي أن يرتب

هذه العيوب حسب أهميتها وأولويتها في علاقاته مع المحيط، والتي لا مفر منها في أي حال من الأحوال.

فسيكون قد خطا الخطوة الأولى والصحيحة للارتقاء بشخصيته وسلوكه. والأفضل أو الأجمل هو أن يتولى الإنسان بنفسه تنفيذ هذه الخطوات جميعها.

أما الخطوة الثانية: إن الإنسان نفسه أقدر من الآخرين على وضع الحلول التي يرتاح إليها، فهو يعلم كل الظروف المحيطة به، ويعلم دقائق الأمور عن نفسه التي لا يمكن أن يعرفها الآخرون عنه أكثر منه.

وفي المرحلة الثالثة: وهي المهمة، البدء بالتعامل مع نقاط الضعف بروح التحدي أي بمعنى أن نحاول التخلص منها بشيء من التحدي. والتحدي يعني المحاولة تلو الأخرى، وعدم السأم أو الملل لمجرد الإخفاق في الوصول إلى المطلوب منذ البداية، والتحدي أيضاً لا يكون إلا بوضع البدائل فإذا لم ينفع الحل الأول أجرّب الحل الثاني البديل الذي يحمل احتمالاً آخر.

وهكذا سنرى أنفسنا نتغلب على جانب تلو الآخر، الأهم ثم الأقل أهمية، ولا يوجد ما هو غير مهم في هذا الموضوع.

أما إذا بقي الإنسان متمسكاً بكل ما يحب أو لا يحب، ما يفضل أو لا يفضل، ما يراه صحيحاً أكثر وما لا يراه كذلك، بغض النظر عن الظروف المحيطة والمسببات وغيرها من التفاصيل، فهو بالتأكيد سيبقى داخل دائرته وسينفر الآخرون منه تدريجياً لمجرد إحساسهم أنهم أمام حائط أو سد لا يمكن تخطيه لرؤية الجميل خلفه.

والتمسك بالرأي مهما كان صائباً أو نصف صائب أو خاطئاً، هو أحد العيوب التي نعنيها أو نتحدث عنها. فالرأي يحتمل الصواب والخطأ والإنسان

قد ينجح وقد يخطئ، ومن ثم فإن التمسك بـالرأي، خاصـة إذا كـان مخالفـاً للحقيقـة يحطـم الإنسان من دون أن يشعر وهذا النوع من الناس ينفر منه المحيطون لصعوبة التعامـل معهـم، ويلجأون إلى البديل عنه وإن كان أقل قدرة منه، ولكنه عـلى الأقـل سـهل لـين، يأخـذ ويعطـي، يعترف بخطأ تفكيره ومن ثم رأيه، يرحب كثيراً بتصحيحه وتعديله بكل ثقة، من دون أن يفـسر ذلك بأنه انتصار عليه.

عيوبنا كثيرة وإيجابياتنا كثيرة أيضاً، ولكن ما أجمـل أن تتغلـب الثانيـة عـلى الأولى، ومـا أروع أن تنحسر الأولى لحساب الثانية حتى تقل قدر الإمكان.

ولا يوجد إنـسان كامـل، ولكـن هنـاك الكثـيرون الـذين يـذكر لهـم الآخـرون حـسناتهم وإيجابياتهم دائماً من دون أن يتطرقوا لسلبياتهم، فـما يرونـه مـنهم باسـتمرار لا يعطـي مجـالاً لذكر غير ذلك.

إذاً...

إلى أي الشخصيات تنتمي أنت

يصل الإنسان إلى موقف يجعله يتذكر قول أفلاطون:

(الحياة التي لا يعاد النظر فيها لا تستحق أن تعاش)

كثيرون منا ينـدفعون في حيـاتهم كـالموج... يـستمرون في الـسير في نفـس الاتجـاه حتـى تصادفهم صخرة تعوق حركتهم. تجبرنا الصخرة على أن نتخذ قرارات جديدة في حياتنا.

إيجابيات وسلبيات:

عندما تصادفك صخرة تجبرك على تحويل مجرى حياتـك فـلا تتركهـا بـل كـن ممتناً لها، لأن فائدة الصخور من هـذا النـوع أنهـا تجعلـك تعيـد النظـر في حياتـك

وتختبر درجة صلابتك. فلو كان خط سير حياتك ملائماً وسليماً وصلباً لكان قد تمكن من تجاوز هذه الصخرة. فالصخرة هي الابتلاء الحقيقي، وهي تمنحك الفرصة لتحقيق النتائج الإيجابية التالية:

- اكتشاف نقاط ضعفك.
- مراجعة وتقييم القرارات السابقة التي رسمت خط سير حياتك.
- دراسة جدوى المشروعات الشخصية الحالية.
- تحديد المصادر الحقيقية لقدرتك على الاستمرار والنجاة وتجاوز الأزمة.
- تعبئة قدراتك الكامنة بكامل طاقتها.
- إدراك درجة صلابتك الحقيقية.
- اختبار قدرتك على التغيير والتحول.

كذلك تكون لتجربة الاصطدام بالصخرة نتائج سلبية، ومنها:

* **الألم:**

فمعظم تجارب الاصطدام ينجم عنها قدر من الألم.

* **التوقف المؤقت:**

فالاصطدام ينتج عنه رد فعل عكسي مساو له في المقدار ومضاد في الاتجاه.

عقب الاصطدام تتم عملية الموازنة بين النتائج الإيجابية والسلبية للتجربة.

فأولئك الذين يركزون على الإيجابيات يجدون في الاصطدام حافزاً للتغيير ودافعاً للعمل وبذل المزيد.

أما من يركزون على الجانب السلبي فتقعدهم الصدمة عـن العمـل ويـشعرون بالـشلل عن بدء أي تغيير أو حتى عن معاودة السير في نفس الاتجاه السابق.

شخصيات ما بعد الاصطدام:

يتميز الناس إلى ثلاثة أنواع تبعاً لقدرتهم على التعامل مع آثار ما بعـد الاصـطدام وهـم كما يلي:

*** المخترقون:**

وهم أولئك الذين يركزون على الآثار الإيجابية للصدمة، فلا يجدون وقتـاً للبكـاء أو الألم، بل يشرعون في العمل ويكثفـون جهـودهم ويـستفيدون مـن تجربـة نقطـة الاصـطدام نفـسها، فيخرجون من التجربة أقوى مما كانوا، ويصلون إلى مستوى أعلى مما كانوا عليه قبـل الـصدمة. ولكنهم في نفس الوقت لا يبقون على نفس خط السير السابق، بل يتحولـون قلـيلاً ويـصححون مسارهم السابق.

*** المتوقفون:**

وهم أولئك الذين تشلهم الآثار السلبية للاصطدام عن الاسـتمرار في الحركـة التـي كـانوا يسيرون بها فيتوقفون ولا يتقدمون ويبقون عند نفس المستوى الذي حققوه خلال الصدمة. قد تكون حالة التوقف هذه واحدة من ثلاث:

1. توقف مؤقت يتبعه تقدم:

ذلك أن الشخص يستغرق فترة للتغلب على الآثار السلبية للاصطدام ثم يعاود تقدمه.

2. توقف مؤقت ثم انكسار:

وهنا يكون التوقف إيذاناً بمزيد من التدهور، نتيجة فقد الشخص لثقته بنفسه.

3. توقف دائم:

وهو يعني أن الشخص يقرر الاعتزال والاحتفاظ بما حققه حتى لحظة الاصطدام.

4. المنكسرون:

وهم أولئك الذين يرتدون إلى الخلف بفعل قوة الصدمة، فيرتدون على أعقابهم، وينحدرون إلى مستوى أدنى مما وصلوا إليه قبل الصدمة.



هل أنت منفتح.. كتوم.. أم متحفظ؟

* طلب منك أحد الأصدقاء مشاركته بمناسبة معينة لكنك كنت مهموماً وتفضل عدم الذهاب؟

1. تقوم بشرح المشكلة المحيطة بك بالتفصيل.
2. تعتذر لأسباب خاصة ولا تذكرها.
3. تجامله وتنتحل الحجج.

* سألك أحد معارفك عن علاقاتك الأسرية؟

1. تحكي له وبكل صراحة.

2. تتحدث بشكل عام وعابر.

3. تحكي بتحفظ شديد.

*** عندما تتعرف على أشخاص جدد؟**

1. تحب معرفة كل شيء عنهم.

2. اهتم بسلوكهم وأخلاقهم.

3. اكتفي بسماع ما يقولونه.

*** اختلفت مع أحد أفراد أسرتك بشدة؟**

1. تدخل أصدقائك طرفاً.

2. تقاطعه لبض الوقت.

3. تتجاهل الموضوع لأكبر فترة ممكنة.

إذا كانت معظم الأجوبة تحمل الرقم (1):

فأنت شخص منفتح بشكل كبير وصراحة تامة لا يهمك موقف الآخرين ورأيهم.. وقد تقوم بإشراك أصدقائك بهمومك ومشاكلك الشخصية. أنت صاحب شخصية بسيطة وتميل للثرثرة.

ولكن رأي الاختصاصين أن هناك بعض المشاكل الخاصة تستحق أن تبقى داخل النفس.. لأنها بذلك قد تكبر من دون داعي...

أما إذا كانت معظم الأجوبة تحمل الرقم (2):

على الرغم من أنك من الذين يفتحون قلوبهم للأصدقاء، إلا أنك لا تبوح بكل أسرارك وشؤونك، وتنزعج ما إذا عرف أحدهم عن المشاكل المتعلقة

بـك، أنـت شخـصية متـسامحة، ولكـن تميـل أحيانـاً إلى العنـف في تعبـيرك للـرفض، ورأي الاختصاصين، حاول أن تكون أكثر ليونة في أسلوب تعاملك.

أما إذا كانت غالبية الأجوبة تحمل الرقم (3):

فأنت شخص متحفظ للغاية وقـد تحـيط نفـسك بـسياج كبـير مـن الخـصوصية التامـة، ويظنك الآخرون شخصية غامضة مـع أنـك شخـصية بـسيطة تميـل للتعـاون وتقـديم المـساعدة وغالباً تقوم بتقديم المساعدة للآخرين الذين يستفيدون من خبرتك في الحياة إلا أنك تـرفض أن يعرفوا أي شيء عن الهموم والمشاكل التي تعترض طرقـك في الحيـاة، ورأي الاختـصاصين في هـذا الموضوع، أن المغالاة في التكتم وابتعادك عن المقربين مما يشعرك بـالانطواء والعزلـة وعليـك ألا تخجل من همومك، وشارك بها مع من تثق به...

هل أنت قوي الشخصية

كل منا يحب أن يقال عنه أن شخصيته قوية.

ولكن ما هو المعنى الحقيقي لقوة الشخصية؟

البعض يعتبر قوة الشخصية بأنها القدرة على السيطرة على الآخرين. فهل المدرس الـذي يخاف منه الطلبة ويضبط الفصل قوي الشخصية؟ وهل كل من يفرض رأيه على الآخرين يعتـبر قوي الشخصية؟

الشخصية المسيطرة التي لا يرفض لها طلب لا تعتبر شخصية قوية فقد تكـون الـسيطرة بالتخويف والإرهاب.

فالمدرس مثلاً قد يضبط الفصل لأنه يهدد الطلبة ويضربهم وقد تجد نفس هذا المـدرس يقف خائفاً مرتعداً أمام المدير أو الوزير لذلك لا يمكن اعتباره قوي الشخصية.

البعض الآخر يعتبر صاحب الشخصية القوية بأنه ذلك الذي يستطيع كسب المال أكثر من غيره ويصل بذلك إلى مكانة اجتماعية متميزة هذا التعريف يتهم الشرفاء بأنهم ضعاف الشخصية لذلك لا يمكن القبول به.

والبعض يعتبر الشخصية القوية بأنها الشخصية التي تستطيع أن تتصرف بنجاح في المواقف المختلفة.

والواقع أن التصرف الناجح قد يكون غير أخلاقي في بعض الأحيان فقد ينجح التاجر مثلاً في تجارته نجاحاً كبيراً بسبب اعتماده على الغش والكذب كوسيلة لتصريف تجارته ويصبح هذا التعريف غير مقبول...

فما هو إذن التعريف الصحيح؟

الشخصية القوية هي الشخصية التي تستمر في النمو والتطور، فصاحب العقلية المتحجرة ضعيف الشخصية، ومن لا يستفيد من وقته وصحته وإمكانياته، ضعيف الشخصية، ومن لا يعدل من سلوكه ويقلع عن أخطائه يكون أيضاً ضعيف الشخصية.

قوة الشخصية تعني أيضاً: القدرة على الاختيار السليم، والتمييز بين الخير والشر والصواب والخطأ، وإدراك الواقع الحاضر، وتوقع المستقبل فالنمو والتطوير شرطان أساسيان لكي تكون شخصيتك قوية ومثمرة في نفس الوقت.

تدريبات وجدانية لتقوية الشخصية

هناك بعض المبادئ الأساسية التي علينا أن نضعها نصب أعيننا وهي:

- أن ما نحس به من عواطف لا يمثل إلا جزء بسيط من الطاقة الوجدانية الكامنة داخلنا.

- العواطف المدفونة والتي نسيناها هي أكبر حجماً وأشد عنفاً من العواطف التي نحس بها وندركها بشعورنا الواعي.

- نحن لا نتحكم إلا في المراحل الأولى من اشتعال العاطفة والانفعال ولكن ما أن ينفجر البركان نصبح كالقشة في مهب الريح ولا نستطيع التحكم بها.

- الحياة الوجدانية والعاطفية شأنها شأن - أي جزء من الشخصية قابلة للترويض والتهذيب.

- كلنا بحاجة في جميع مراحل حياتنا إلى هذه التدريبات التي تصقل حياتنا الوجدانية وتنقي سلوكنا العاطفي مؤدية بالتالي إلى تقوية الشخصية.

أولاً.. تدريبات التفريغ الانفعالي

التدريب الأول

هناك أحزاناً كثيرة داخلنا نكبتها في اللاشعور، لكنها تضغط علينا من الداخل ولا سبيل للتخلص من ضغطها إلا بالنبش عنها وجعلها تطفو على السطح، ولتحقيق هذا النبش نفذ ما يأتي:

- أغلق باب الغرفة على نفسك.

- قم بتذكر أحزانك الدفينة (بعض الصور الخاصة بأحبائك الذين فارقوا الحياة أو سافروا بعيداً ربما تساعد على إثارة مشاعرك).

- لا تمنع نفسك من التفجر العاطفي واترك دموعك تنهمر فالدموع الساخنة فيها شفاء وراحة لحياتك الوجدانية.

- حاول إجراء هذا التدريب مرة كل شهر على الأقل وستحس بالراحة النفسية بعد أن تنفجر الشحنات المكبوتة داخلك.

التدريب الثاني

- أحضر حوالي خمسين فرخاً من الورق الفولسكاب.

- اجلس في مكان هادئ وابدأ في تقطيع الورق إلى ثمان قطع متساوية (بتطبيق الحواف على بعضها البعض ثم تقطيعها).

- استمر في هذه العملية البسيطة بهدوء وبطء ستحس بالراحة النفسية بعد الانتهاء لأنك قد فرغت شحناتك الانفعالية المكبوتة داخلك بهذا التقطيع.

فالورق هنا يرمز إلى العقبات التي أعاقت تفريغ طاقتك الوجدانية لكنك نجحت في إخراج هذه الطاقة المكبوتة عن طريق الرمز الممزق.

الورق الذي قمت بتقطيعه يمكنك حفظه والاستفادة منه.

ثانياً.. تدريبات الشجاعة والتخلص من المخاوف

علينا في البداية أن نميز بين الشجاعة والتهور فالشجاعة هي عدم الخوف من الأشياء أو الأشخاص أو الكائنات أياً كانت التي يجب ألا نخاف منها..

أما التهور فهو عدم الخوف من الأشياء التي يجب أن نخاف منها ولكي تصير شجاعاً يجب أن نتخلص من المخاوف التي اكتسبتها في طفولتك وظللت تخاف منها حتى الوقت الحاضر في سنك هذه، وهذه التدريبات تساعدك على التخلص من المخاوف:

التدريب الأول

إذا كنت تشعر بالخوف مـن حيـوان أليـف مـثلاً فعليـك بالمبـادرة بـشرائه صـغيراً وقـم برعايته وستجده يكبر بينما يصغر الخوف في قلبك.

كل المخاوف عليك أن تتعامل معها بهذه الطريقة وعرّض نفسك تدريجياً لها – سـتحس بالرعب والخوف في البداية لا شك – لكن مع تكرار تعرضك للأشياء المخيفـة مـن وجهـة نظـرك ستجد أنك قد تأقلمت معها وانطفأ ذلك الخـوف في قلبـك وسـتحس أنـك قـد حققـت انتـصاراً عظيماً يعزز ثقتك بنفسك وبشخصيتك.

التدريب الثاني

إذا كنت تشعر بالخوف من شخص معين مع أنك تعرف أن ليس له سلطان عليك لكنـه استغل خوفك منه وفرض سيطرته عليك فالجأ إلى استخدام أسلوب الصدمة المفاجئة لكي تحطم هذا الخوف الوهمي كما يلي:

- انتهز أول فرصة تتقابل فيها مع ذلـك الـشخص واختلـق موقفـاً متـوتراً وقـم بمهاجمتـه لا بالسباب أو الشتائم ولكن قل له مـا هـو مكبـوت بـداخلك نحـوه بأسـلوب حـازم وقـوي ستجده قد فوجئ بهذا الأسلوب منك وستصبح سيد الموقف وسـيعمل لـك ألـف حـساب بعد ذلك ولن يساورك الخوف منه.

- لا تتردد في انتهاج هذا الأسلوب الخاطف لأنه الأسلوب الوحيد الذي يخلصك من مخاوفك في مثل هذه المواقف ويعيد ثقتك بنفسك.

ثانياً: تدريبات الاسترخاء النفسي والعصبي

المخ هو الجهاز المسيطر على كل كيانك وكلما كان مخك في حالة جيدة كانت قدرتك على السيطرة على سلوكك أقوى.

زمن المفروض بعد انتهاء المواقف التي تؤدي إلى توتر أعصابنا أن تعود الأعصاب إلى ما كانت عليه من ارتخاء لكن هذا لا يحدث بل تظل الأعصاب متوترة وكلما حدث موقف جديد يضيف توتراً إلى القديم وهكذا.. لذلك فنحن في حاجة إلى إعادة الأعصاب إلى حالتها الأولى من الارتخاء بإتباع التدريبات التالية:

التدريب الأول:

- خصص ما لا يقل عن ربع ساعة يومياً قبل النوم لإجراء تدريب الاسترخاء.
- استلق على ظهرك.
- ابدأ في التركيز على عضلات وأجزاء وجهك.. هل حاجباك مشدودان بتوتر؟ استرخ.. هل تجز على أسنانك؟ هل تعض شفتيك؟ إن كان الأمر كذلك فوجه الأمر إلى عضلات وجهك بأن تسترخي..
- تدرج بعد ذلك إلى ذراعيك ثم فخذيك ثم ساقيك حتى مشطي رجليك.
- تأكد من أن جميع عضلاتك قد صارت في حالة استرخاء.
- انتظم في هذا التدريب وستجد أن حالتك المزاجية العامة في تحسن مستمر وستصبح خالياً من التوتر العصبي إلى حد بعيد.

التدريب الثاني:

- انتهز فرصة عدم ارتباطك بأعمال هامة وابتعد عن البيئة التي أنت متواجد فيها.

- يستحسن أن تبعد حتى عن أسرتك وتتوجه إلى مكان بعيد غير مألوف لك، فمثلاً إذا كنت من أهل المدن توجه إلى الريف والعكس صحيح.

- إن تغيير البيئة الطبيعية والاجتماعية معاً لمدة يوم أو يومين كفيل باستعادتك لاسترخائك العصبي والنفسي شرط أن تنسى همومك ومشاكلك ولا تحملها معك إلى البيئة الجديدة التي هربت إليها لبعض الوقت.

رابعاً.. تدريبات الحس الجمالي

كثيرٌ من الناس يفقدون الشعور بالجمال بالرغم من كثرة الأشياء الجميلة حولهم، قد يعزوه البعض إلى الألفة لكن هذا ليس صحيح لأن من يفقد الشعور بالجمال لا يحس به إذا ما شاهد مناظر جميلة لا يألفها ويمكن تشبيه فقدان الشعور بالجمال بالصدأ الذي يغطي الآنية التي كانت تلمع ذات يوم.

لكي تستعيد شعورك بالجمال عليك بممارسة التدريبات الآتية:

- لا يكفي أن تكون مستهلكاً للموضوعات الجمالية تقف منها موقف المتفرج السلبي بل يجب أن تكون ممارساً إيجابياً وصانعاً للجمال.

- حاول أن ترسم فتحس بجمال الرسم.

- حاول أن تدندن مع النغمات التي تسمعها فيتدعم شعورك بجمال النغمة.

- اشترك مع شريكة حياتك في تذوقها للجمال في اختيار ألوان ملابسها وملابسك.

- ابحث عن الجمال في شريكة حياتك وأبرزه وأكِّد عليه فذلك سيسعدها ويسعدك.

- تذوَّق الجمال في مأكلك ومشربك وملبسك وفي أوراقك وفي كل شيء تمتد إليه يدك.

- درّب نفسك باستمرار على تذوق الجمال وعلى خلقه في نفس الوقت.

تدريبات جسمية لتقوية الشخصية

أولاً – تدريبات اللياقة العامة

قوة الشخصية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة العامة، وهذه التدريبات تساعد على التمتع بلياقة بدنية عالية.

1. الاستلقاء على الظهر ثم تحريك الرجلين والفخذين في الهواء (كأنك تقود دراجة) وتستمر حتى تحس بالتعب.

2. الانبطاح على البطن ووضع الكفين على الأرض ثم رفع الجسم وإنزاله في تثبيت مشطي القدم على الأرض وتستمر في هذا التدريب حتى الإحساس بالتعب.

3. الوقوف منتصب القامة دون أن يكون ظهرك مقوساً ثم وضع الذراعين في موازاة الجسم وابدأ في تحريكهما على هيئة مروحة إلى الأمام وإلى الخلف عدة مرات حتى تتعب.

حتى تكون أكثر قوة

- تفاعل مع المجتمع الذي تتعامل معه.
- قدم للمجتمع ما ينفعه.
- خذ من مجتمعك ما ينفعك.
- خد من المجتمعات الأخرى ما ينفعك وينتفع به مجتمعك.
- قاوم العزلة عن الآخرين مهما كان نوع هذه العزلة.
- أثبت وجودك باختيار دورك في المجتمع.
- امتهن المهنة التي تجد نفسك جديراً بها.
- أبدع في عملك.
- كن أهلاً لتحمل المسؤولية.
- أدَّ واجبك على أحسن وجه.
- إحم وطنك لأنه جزء من كيانك.
- حافظ على حيويتك لأنها جزء من شخصيتك.
- ابتعد عن الخيانة والخونة.
- احترم ودافع عن قيمك الوطنية.
- قاوم الصعوبات ولا تتهرب من مصاعب الأمور.
- تسلح بسلاح التحدي للمشاكل أياً كان نوعها.
- تكيف مع المستجدات.

- انشد الحرية أينما كانت.
- قاوم الإحباط ولا تخضع له.
- اجعل هدفك التقدم وابتعد عن التقهقر.
- حافظ على مقومات مجتمعك.
- تسلح بقوة الإرادة.
- لا تتردد في اتخاذ القرارات الإيجابية.
- ليكن مبدؤك الصعود في سلم التقدم لا الهبوط.
- خطط لحياتك وابتعد عن الارتجال فيها.
- انصر المظلوم ولا تنصر الظالم.
- ابتعد عن مجاملة المتغطرس والمتكبر.
- كن واضحاً مع نفسك.
- اعمل بما يرضي الـلـه لا بما يرضي الجائر.
- ابتعد عن وسيلة التملق للآخرين مهما كان الهدف.
- اثبت جدارتك بصدقك ونزاهتك.
- قاوم الخوف مهما كان نوعه.
- سيطر على القلق الذي يعتريك.
- ليكن هدفك عزة النفس لا المال الوضيع.
- قاوم ملذات الدنيا التي تؤدي إلى التهلكة.

- ابتعد عن الخنوع والخضوع.

- لتكن أهدافك في الحياة واضحة.

- إرض ضميرك في سلوكك.

- مارس الصراحة بشكل منطقي.

- ابتعد عن إفشاء سر من يأتمن سره عندك.

- ابتعد عن التنابز بالألقاب.

هل أنت شخص يحب السيطرة

هل سألت نفسك مرة، "هل أحب أن أسيطر على الآخرين؟".

إذا كانت إجابتك نعم، فربما يجب أن تراقب نفسك عن قرب، في حال كنت تملك أي من الصفات التالية، فالحاجة لأن تكون مسيطراً يمكن أن تكون ميزة الشخصية القوية؛ ولكن يمكنها كذلك أن تتنكر في العديد من الأشكال.

يعتقد الشخص الذي يحب السيطرة بأنه يعرف جميع الأجوبة مقدماً؛ فهو لا يستطيع الانتظار لمعرفة نتيجة الأحداث أو خطط الآخرين. كما أنه لا يثق بكفاءة الآخرين أو مقدرة الله على الاهتمام بكافة تفاصيل الحياة. ويبدو هذا جلياً في محاولته للتقليل من آراء الآخرين واستجوابهم بطريقة مزعجة، ومحاولة تخمين قرارات الآخرين.

كما أن الأشخاص الذين يحبون السيطرة غالباً ما يكونوا سيئين في تلقي الأوامر؛ ويميلون إلى القيام بالأمور بطريقتهم الخاصة، معتقدين أن طريقتهم هي الأفضل والأسرع.

وغالباً ما يقودهم حب السيطرة إلى الاستبداد. فهؤلاء الأشخاص يريدون أن يملوا آرائهم على الآخرين. كما يمتاز هؤلاء الأشخاص بقلة الصبر، والغضب السريع إذا لم تنتهي الأمور كما يحبون، وقَد يصبحوا عصبيين أو غير مسرورين. وغالباً ما يشعر زملائهم في العمل، أو رؤسائهم، أو أصدقائهم، أو أفراد عائلتهم بالإحباط، عندما يكونون قريبين منهم، لأن المسيطرين في كثير من الأحيان يقومون بخنقهم عن طريق اقتراح شيء مثل:

"دعني أريك كيف تعمل ذلك بشكل أفضل"، أو "لماذا لا تفعل هكذا"، أو "لو كنت مكانك لقمت بعمل كذا". فهم دائماً غير راضون عن أي شيء ما دام لم يصدر عنهم، ولا بد أن تكون الكلمة الأخيرة لهم.

إذا شعرت بأن أفراد عائلتك أو الأشخاص من محيطك الاجتماعي يشعرون بالتوتر من وجودك فلا بد أن تسأل نفسك "هل أنا شخص يحب السيطرة؟".

في أغلب الأحيان يقوم الأشخاص الذين يحبون السيطرة بخداع أنفسهم باعتقادهم بأنهم يقومون بذلك من دافع حبهم واهتمامهم بالطرف الآخر، إلا أن حب السيطرة في داخلهم هو في الواقع ما يحركهم ويدفعهم للتصرف بهذه الطريقة لإرضاء عواطفهم الخاصة وممارسة إحساسهم الضيق بما هو صحيح في اعتقادهم.

إذا كنت لا تزال تشعر بأنك شخص تحب السيطرة فيجب أن تراجع تصرفاتك الآن، وتحاول أن تظهر صفاتك الإيجابية وتتخلص من الشعور بحب السيطرة الذي يسبب نفور الأصدقاء وأفراد العائلة منك. عد إلى شعورك

بالأمان مع قدرة الـلـه على تسيير الأمور بالطريقة الطبيعية، ولا تفرض آرائك على الآخرين.

هل شخصيتك جذابة

هل أنت جذاب؟؟ اختبر نفسك واكتشف ذلك

تكـون شخـصيتك جذابـة.. وقـد تكـون جاذبيتـك منخفـضة هـذه الأيـام لا يـشعر بهـا الآخرون...

الاختبار الثاني يقدر لك مدى جاذبيتك في الفترة الأخيرة

أجب على الأسئلة واحسب النقاط:

1- بماذا تشعر إذا لاحظت أن أنظار الكثيرين مركزة عليك؟؟

بعض الحرج ← نقطة واحدة.

بطرافة الموقف ← نقطتان.

بلذة وسعادة ← ثلاث نقاط.

2- هل تلبس عادة ما يلفت الأنظار؟؟

نعم دائماً ثلاث نقاط.. ←

في مناسبات معينة نقطة واحدة. ←

أبداً ← نقطتان.

3- حينما تكون في مكان عام هل تنحو لأن تتحدث بصوت منخفض؟؟

نعم وأحياناً أضطر لأن أكرر كلامي ليسمع ← نقطة واحدة.

لا، لماذا يجب أن نتكلم بصوت منخفض ⟵ ثلاث نقاط.

نادراً ⟵ نقطتان.

4- هل تدرك أحياناً أنك محط اهتمام الناس وتحت مراقبتهم؟؟

نعم أحياناً ⟵ ثلاث نقاط.

أبداً ⟵ نقطتان.

نادراً ما ألاحظ هذا ⟵ نقطة واحدة.

5- بماذا تشعر عادة حينما تكون وحيداً؟؟

بالوحدة الثقيلة ⟵ نقطة واحدة.

الهدوء والراحة ⟵ ثلاث نقاط.

الحرية ⟵ نقطتان.

الإجابات

هل حسبت مجموع النقاط التي حصلت عليها من إجاباتك على الأسئلة.. اقرأ إذن دلالة مجموعك..

5 أو 6 نقاط

تدل نتائج الاختبار أنك تمر بمرحلة جاذبيتك فيها ضحلة ضعيفة لكنها ستتغير.. فالجاذبية ارتفاعات وانخفاضات... المهم هو ألا تعمل على تنفير الناس منك.

7 نقاط و8 نقاط

أنت عاطفي جداً تحتاج إلى ما لا نهاية له من الحنان لكن غير راض تماماً لأنك تشعر أنه ليس عندك إمكانية إبراز مواهبك ومزاياك، ثابر ولا تستسلم ولا تتشاءم وتيأس.

9 إلى 11 نقطة

بالنسبة لك الواقع شديد الجدية ويتطلب التزاماً كاملاً، أعط اهتماماً كبيراً لمظهرك. وعلاقاتك بالناس وتعلم أن تحسن استغلال الفرص ومواهبك.

12 إلى 13 نقطة

عندك جاذبية جسمانية وروحية أيضاً، غامضة غير واضحة المعالم.. الخطر الوحيد هو أن تبخس تقييم نفسك ولا تقدر بحق مدى جاذبيتك للناس.

14 إلى 15

جاذبيتك قوية، وأنت حر من المخاوف والعقد، تستطيع أن تؤثر على الآخرين وأن تجذبهم إليك بحرية تامة، الخوف الوحيد هو أن تبدو غير مقنع تماماً.

وحتى تكون من أنماط الشخصيات التي تتميز بالمغناطيسية، إليك هذه القواعد لتكوينها:

- سلم على من تعرف ومن لا تعرف.
- ادع الناس بأحب الأسماء إليهم.
- تهادوا تحابوا.

- حاول أن تنسى.
- لا تكن كالذبابة.
- من تتبع عورة أخيه تتبع اللـه عورته.
- فبما رحمة من اللـه لنت لهم.
- رضا الناس غاية لا تدرك.
- إذا أردت أن تطاع فأطلب المستطاع.
- من حسن إسلام المرء تركه ما لا يعنيه.
- إذا غلا شيء عليك تركه.
- احذر من الناس سوء الظن.
- المناسبات الاجتماعية فرصة نفيسة فاغتنمها.
- احرص على مراعاة الأذواق.
- من يوق شح نفسه فأولئك هم المفلحون.
- أتقن فن السؤال.
- دع الطرف الآخر يظن أن الفكرة فكرته.
- اخلع النظارة السوداء.
- ترفَّع عن ما في يدي الناس تكن محبوباً لديهم.
- لا تنفخ البالون فينفجر.
- اكسب الجدال بأن تتجنبه.

- لا تكن لواماً.
- زر غباً تزد حباً.
- لا تشغل المشغول.
- تعلم فن صناعة الألقاب.

الأسرار العشرة للجاذبية:

أولاً: كن خلوقاً تنل ذكراً جميلاً.

ثانياً: أظهر اهتمامك بالآخرين.

ثالثاً: التفاؤل والحماس.

رابعاً: تواضع لكل الناس.

خامساً: لا تغضب أبداً.

سادساً: تعلم السحر الحلال (الابتسامة).

سابعاً: لا تنس تقديم الهدايا.

ثامناً: اهتم بشكلك ومظهرك.

تاسعاً: أتقن فن الكلام.

عاشراً: أتقن فن الاستماع والإصغاء.

كيف تسحر قلوب الآخرين بك؟

تعلم بسرعة كيف تسحر قلوب الآخرين، بالتأكيد هذا الموضوع سيثير اهتمامك.

الانطباع الأول: خطواتك الأولى لقلوب الآخرين.

كلنا يذكر حادثة أو أكثر قررنا فيها قبول شخص أو رفضه وحكمنا عليه من أول لقاء وما زلنا حتى اليوم نحكم على مـن نلقـاهم مـن أول مـرة ولا نعطـيهم فرصـة أخـرى لـكي يرسـموا لأنفسهم صورة أفضل في أذهاننا، وهذا الحكـم هـو مـا يطبقـه النـاس علينـا تماماً كـما نطبقـه عليهم.

ولكن كيف يشكل الناس انطباعهم الأول؟.

ما هي العوامل التي تؤثر في ذلك؟.

وكيف يمكن أن نشكل انطباعاً جيداً عند الناس من أول مرة يلقوننا فيها؟

لا بد أن هذه الأسئلة والكثير غيرها تتزاحم الآن في ذهنك حول النجاح في تكوين انطباع أولي جيد عن الآخرين، في الحقيقة في أي مجال كنت فإن الحـاضرين سـوف يقيمونـك قبـل أن تتفوه بكلمة واحدة، فحين تدخل إلـيهم، طريقـة دخولـك، ملابـسك، ثـم نـبرة صـوتك وحدتـه، والطريقة التي تحرك بها يديك، أسلوبك في تحريك ذراعيك، كل ذلك يضاف إلى الإحساس الأولي الذي يكونه الحضور عنك، ولـذلك إذا أردت أن تلقـى آراءك قبـولاً، ويثـق الحـاضرون بخبرتـك، ومقدرتك، وأن يلقوا بالاً لما تتفوه به من كلام، لا بد أن تولي هـذه العنـاصر أهميـة لأنهـا فعـلاً مهمة. ما لا يقال أهم مما يقال: إن الرسائل التي يرسلها المتحـدث عـبر حركاتـه وسـكناته، نـبرة صوته، وملابسه، قد تكون في كثير من الأحيان أكثر فاعلية من الكلام القيم الذي يتفوه به.

فقد بينت الدراسـات أن الحـضور ينتبهـون لنـبرة صـوتك وحركـات جـسمك أكـثر مـن انتبـاههم لكلامـك الـذي تقولـه، وهنـاك دراسـة شـهيرة أجريـت وكانـت

نتائج هذه الدراسة هي أن الاهتمام الذي يصرفه المستمعون للمتحدث يتوزع حسب النسب التالية:

7% للكلام.

36% للصوت والنبرة.

55% لحركات الجسم.

الانطباع الجيد يتكون من النظرة الأولى:

إن الانطباع الأول كما أسلفنا هو ما يعطي صورة واضحة في أذهان الآخرين عنك فليس من اللائق أبداً أن تصلح هندامك أمام الناس ومن الأفضل أن تفعل ذلك منفرداً قبل أن تدخل الغرفة، فهناك أشياء أخرى يجب أن توليها الاهتمام بعد أن تصبح بين الحاضرين، مثل الطريقة التي تجلس فيها تعني هنا الكثير.

فهل أنت تقف بشكل جيد؟

هل تجلس جيداً على كرسيك؟

وهناك أمر آخر، وهي طريقة توجيه نظرك، وذلك بأن تتجه بنظرك إلى الحضور، فإنه أفضل من النظر إلى أرض الغرفة، أو إلى الخارج من خلال النافذة.

ولا تنسَ أن تبادر الآخرين بالسلام والتحية، عرّف بنفسك، وصافح الحاضرين إذا كان الوضع يسمح لك بذلك، وتذكر أنك عند المصافحة يجب تدع كفك تستقر بهدوء فإن ذلك سيكون بادرة مودة بينكم، فالمصافحة الجيدة تكون بالكف وليس برؤوس الأصابع، كما أن الوقت من العناصر المهمة جداً

لعمل انطباع جيد، ومن أولويات النجاح في أي أمر أن تكون ملتزماً بالوقت طوال الوقت، فعندما تصل متأخراً فإن ذلك يوحي بأنك غير مهتم.

لا تغفل أهم مفتاح..!

المظهر الخارجي

العامل الأول من عوامل نجاح الشخصية والذي يمكن التأكد من فاعليته بوقت كاف قبل أي لقاء مهم.

فالملابس تعني الكثير في تكوين الانطباع عند الآخرين وهي رسائل تعريف بشخصيتك، فكر في كل ذلك من جانب أن هذه الملابس تعبر عنك وتترجم أفكارك ونظرتك للحياة. صوتك هو سر جاذبيتك..!. وعندما تتحدث يجب أن تسمع ويصغي إليك الناس، وهذا يقودنا للنقطة الأخيرة هنا وهي صوتك، فهل تعلم أن نبرة صوتك ولهجتك، ووضوح صوتك، كل ذلك تقنيات تضيف مؤثرات لما تريد قوله، وتجعل تأثير آرائك أكبر.

وفي مجتمعنا الحديث حيث يسود تعدد الثقافات وتعدد اللهجات فإن أهم شيء أن يكون كلامك مفهوماً، حاول أن يكون كلامك أقرب للفصحى، فهي مفهومة من قبل الجميع، تحدث بهدوء ليكون كلامك واضحاً لأن الوضوح في الكلام يجعل من المستمعين لك يفهمون كل كلمة تقولها، أضف إلى كلامك شيئاً من مشاعرك، فهذا سيعطي أفضل انطباع ويجعل الآخرين يرحبون بك بينهم ويفسحون لك المجال لتتوجه نحو هدفك.

هل أنت شخص متقلب

السمة الرئيسية في هذا الاضطراب هي نمط من تذبذب وتقلب سائد في المزاج وصورة الذات والعلاقات مع الأشخاص. يبدأ هذا الاضطراب في سن الشباب الباكرة ويظهر في سياق العديد من التصرفات...

ويستدل عليه بما يلي:

1. نموذج من العلاقات الانفعالية الشديدة وغير المستقرة مع الآخرين يتميز بالتبدل من المثالية الزائدة إلى انحطاط القيم.

2. التهور في ممارسة أمور مؤذية للنفس مثل: التبذير، الجنس، استخدام المخدرات، السرقة، السياقة المتهورة، تناول الطعام بطريقة معيبة وشرهة.

3. تذبذب الوجدان: حيث يلاحظ تقلبات واضحة في المزاج من الاعتدال إلى الاكتئاب أو الهيجان أو القلق والتي تستمر عادة بضع ساعات ومن النادر أن تستمر لأكثر من بضعة أيام.

4. الغضب الشديد وغير الملائم للموقف. يبدي على سبيل المثال انفعالات متكررة وغضباً مستديماً ومشاجرات متكررة.

5. اضطراب واضح ومستمر في هوية الشخصية مثل: صورة الذات، التوجه الجنسي، الأهداف المستقبلية أو الميول المهنية، نوع الأصدقاء، القيم والمبادئ.

6. أحاسيس مزمنة بالفراغ والضجر.

7. عدم القدرة على تحمل الهجر الحقيقي أو المتخيل.

8. التهديدات المتكررة بالانتحار والإيماءات والتصرفات الموحية به أو التصرفات المؤذية للذات...

المظاهر المرافقة:

1. يشيع وجود ظواهر اضطرابات الشخصية الأخرى مثل: النرجسية، الهيستريائية، شبه الفصامية، المعادية للمجتمع...
2. يكثر وجود اضطرابات نفسية مرضية أخرى مثل الاكتئاب والقلق والإرهاب...

المسببات:

الأم غير القادرة على التعامل بنجاح مع الواقع كمثال للطفل، الحرمان، العنف.

المعالجة:

1. إن محاولات المعالجة النفسية طويلة الأمد لاضطراب الشخصية الحديثة محفوفة بالصعوبات والعدائية للمعالج والمريض على حد سواء، كما أن النكوص مشكلة متكررة.

يوفر العلاج للمريض علاقة علاجية نفسية محدودة، ويتوجب على المعالج مع ذلك أن يكون متواجداً بشكل دائم. والهدف من هذه المعالجة هو التكيف الاجتماعي التدريجي. إلا أن الطرائق الحديثة ترتكز بشكل أساسي على التقنيات السلوكية المعرفية للتشجيع والتثقيف وإحداث البدائل (حيث يطلب من المريض التعهد بإنقاص تصرفاته المؤذية للذات، ويشجع على بذل الجهود لفعل ذلك) كما يتم تثقيفه حول الطبيعة السيئة التكيف لمثل تلك التصرفات.

2. قد تفيد الأدوية المضادة للذهاب أثناء النوبات الذهانية، وحالات الغضب والعدائية والريبة والشك ومنظمات المزاج قد تفيد في تذبذب الوجدان والحد من التهور، كما أن مضادات الاكتئاب قد تفيد أثناء نوبات الاكتئاب.

3. إن معالجة المرضى ذوي الشخصيات الحدِّية هي مسألة تَحَدٍّ ويتوجب على المعالج أن يكون متيقظاً باستمرار لمواضيع التحويل المعاكس (مشاعر المعالج تجاه المريض).

هل أنت انطوائي

كيف يمكن إنماء الشخصية الاجتماعية حتى يصل الاجتماع إلى شخصيته المطلوبة، أي القابلة؟

إن ذلك إنما يكون في ظل إنماء الشخصية الفردية، إذ الشخصية الاجتماعية عبارة أخرى عن تجمع الشخصيات الفردية، إنه لا شك في أن الاجتماع له شخصية غير شخصية كل فرد.

كما أن البحر له قوة غير قوة كل قطرة قطرة، لكن بصورة عامة يتوقف الكيان الاجتماعي على الكيان الفردي، سواء في الشخصية أو في البحر والقطرة، أو في الجيش والجندي، أو في البناء والأجرة، أو في الواحد والألف – من الأعداد..

وعليه فاللازم ملاحظته أنه كيف تنمو شخصية الفرد – ثم إذا كان للاجتماع بما هو اجتماع شرائط وآداب لنموه، يلزم ملاحظة ذلك في مرتبة ثانية – ولدى الاستقراء يرى أن الشخصية الفردية إنما تنمو في ظل كون (الحكم)

و(العلم) و(المال) للجميع بأن يكون الناس يحكمون أنفسهم بأنفسهم، وكلٌّ يتمكن من العلم تمكنه من الماء والهواء، وكلٌّ له نتيجة سعيه الفكري والجسدي، بالإضافة إلى (قيمة المواد، وما له من الشرائط والعلاقات الاجتماعية).

وفي مثل هذا الجو (لكل قدر استحقاقه من الحكم والعلم والمال) تنمو الشخصيات نمواً ممكناً، وقد كان قبل الإسلام كل من الثلاثة محتكرة على طائفة الحكام، وحتى أن العلم كان محظوراً إلا للموبذ – في إيران – وللكنيسة – في الرومان – وجاء الإسلام ليعطي لكل حقه، ولكن إلى الآن لم تقدر الدنيا على ذلك، حيث أن العلم محرومة منه الطبقات الفقيرة.

والحكم في الغرب تحت سيطرة المال، وفي الشرق تحت سيطرة الديكتاتور، والمال يُستغل في الغرب لمصلحة الرأسماليين، وفي الشرق لمصلحة الحكام، وليس المراد أن يكون الحكم للجميع إلا (الاستشارية) الصحيحة – مع لزوم أن يكون بالشرائط الإسلامية، كما هو عقيدة المسلم..

ولا يمكن إخراج الحكم والمال والعلم عن السيطرة الفردية، والاحتكار إلى التوزيع العادل بين الجميع، إلا بتوزيع القدرة، فقد قال الإمام أمير المؤمنين رضي الله عنه: (من ملك استأثر) وتوزيع القدرة لا يمكن إلا بالوعي الجماهيري بأن يعرف الكل كم حق كل أحد من العلم والمال والحكم.

فإذا وعى الجميع لا يتمكن المستثمرون من استثمار علم أو مال أو حكم غيرهم، كما هو الحال في عالم اليوم وإن اختلفت البلاد في شدة الاستثمار وضعفه، نتيجة لكثرة الوعي – في الجملة – في بعض البلاد وقلته في بعض البلاد الآخر.

فإذا وعى الجميع، تبع ذلك تشكل المنظمات المحافظة للمكاسب، والمنمية لها، أما المنظمة الواحدة فهي عبارة أخرى عن الديكتاتورية، كما نشاهد ذلك في البلاد التي يحكم فيها حزب واحد، فإن الإنسان أقرب شيء إلى الديكتاتورية والفردية.

شخصيتك أمام الأحداث الخفية والمواقف المرعبة واللقاءات الغريبة

يتناول هذا الاختبار القسم الأكثر غموضاً في طبيعتك. كيف تتصرف أمام الأحداث الخفية، والمواقف المرعبة، واللقاءات الغريبة؟

إن الإجابات ستكشف عن لا وعيك أو عقلك الباطن، وتظهر كيف أن غرائزك البدائية تؤثر على مواقفك في الحياة اليومية.

لا تفكر كثيراً لدى الإجابة على هذا الاختبار.

انظر وحسب إلى الصور، واختر الجواب الذي يبدو لك أكثر ملائمة، بصورة عفوية.



ما هو الشعور الأقرب إلى ردّ فعلك لدى رؤيتك هذا الأبله؟

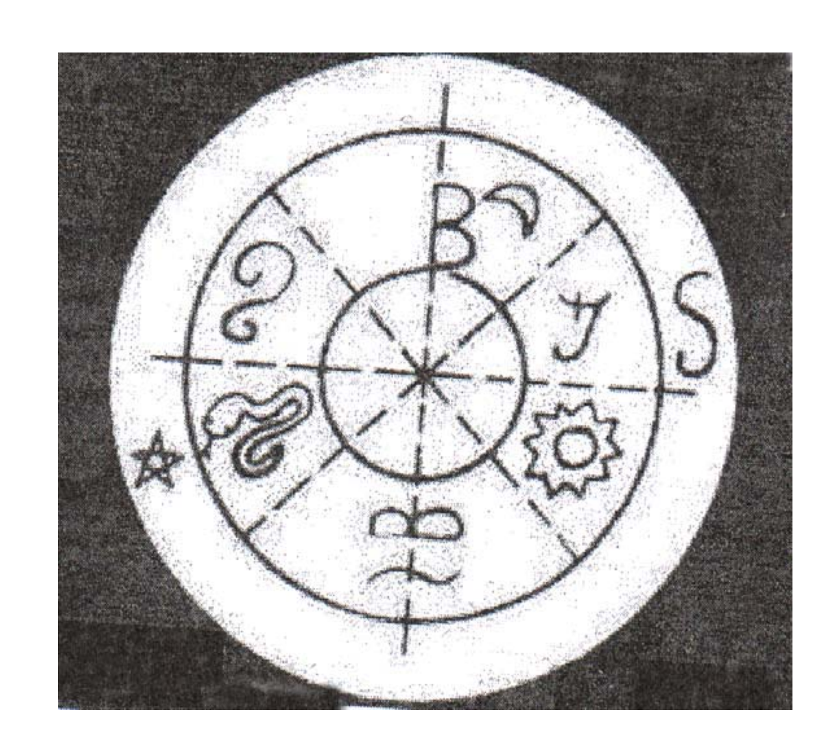
(ج) الفضول.

(هـ) الشفقة.

(ب) الاشمئزاز.

(أ) الافتتان.

(د) الاحتقار.



كيف تشعر فيما لو اضطررت أن تكون وسط هذه الدائرة السحرية؟

(أ) مسمّراً في مكانك.

(د) لا مبالياً.

(ج) متضايقاً قليلاً.

(ب) أكثر الناس قلقاً.

(هـ) مسروراً، بالأحرى.



ماذا تمثّل هذه المرأة في رأيك؟

(ب) إنها صورة كابوس.

(د) إنها مجنونة.

(هـ) امرأة هستيرية تتصرف بتطرّف أمام شيء ما.

(أ) يتملّكها الجنّ.

(ج) إنها تتألم حقاً وبعمق.



ما هو ردّ فعلك تجاهه؟

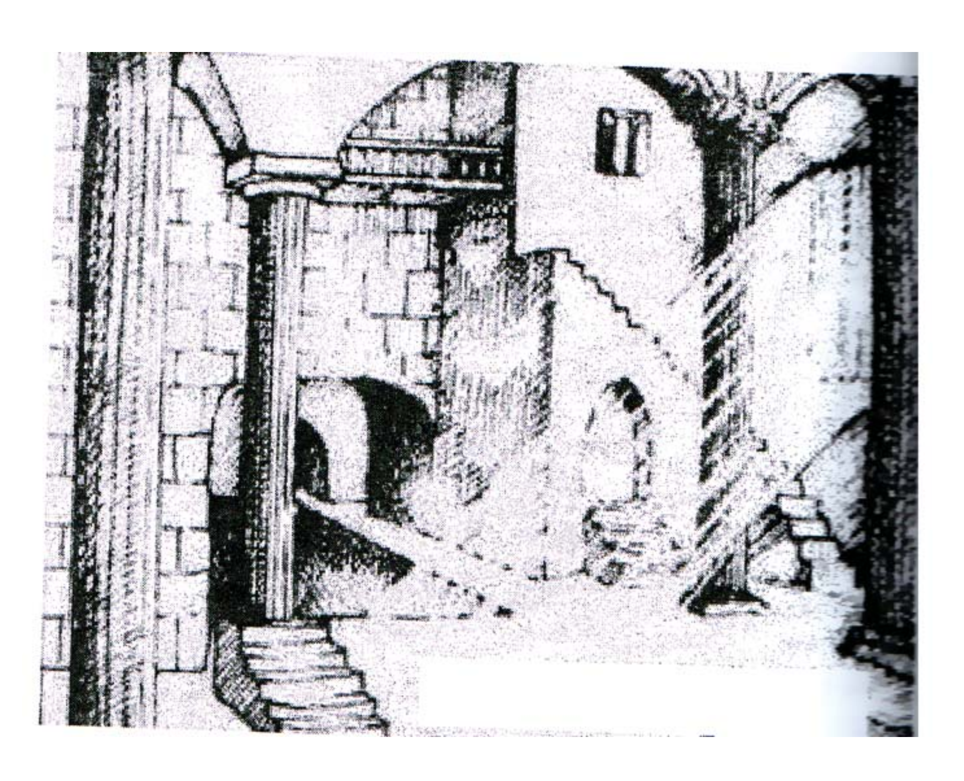
(ب) مروّع.

(د) لا مبالٍ.

(ج) فضولي.

(هـ) مسرور، بالأحرى.

(أ) قلق.



تصور أنك تشاهد مثل هذا النوع من الأمكنة أثناء نزهة في الريف المنعزل.

فكيف تتصرف؟

(هـ) تشعر بالرغبة في استكشاف المكان ومعرفة تاريخه.

(ج) تشعر بالدهشة. هل هو حقيقي؟ أأنا أحلم؟

(د) تشعر بنوع من التقزز السّارّ نوعاً ما.

(أ) تشعر شعوراً رائعاً بالتجانس مع المكان، والجو.

(ب) تشعر بالخوف. لا أحب هذا المكان، يجب أن أغادره.

أنماط الشخصيات عند الأزواج

شخصية المرأة

إليك هذا الاختبار الرائع في اكتشاف شخصيتك:

اختبري نفسك.. ولا تترددي....

1. عندما تشعرين بالإعجاب تجاه أحد الأشخاص فإنك:

أ- تبدين إعجابك أو تنالين إعجابه.

ب- لا تشعرينه بذلك.

ج- تشعرينه بالعكس.

2. الرجل الذي ينال إعجابكِ هو:

أ- من يهتم بكِ اهتماماً خاصاً.

ب- من يغرقكِ بالهدايا.

ج- من يغرقكِ بالزهور والبطاقات اللطيفة.

3. أكثر ما يحرك مشاعرك في الطرف الآخر هو:

أ- لطفه.

ب- قوته ورجولته.

ج- نقاط ضعفه.

4. عندما يشتعل الخلاف بينكما فكيف يكون رد فعلِك؟؟..

(ملاحظة إذا كنتِ غير متزوجة أو مخطوبة فلا تجيبي على السؤال بأي نقطة).

أ- تبادرين بمناقشة المشكلة معه واستخلاص النتائج.

ب- تشعرينه بأنه قد جرح كرامتكِ وتجعلينه يدفع ثمن ذلك غالياً.

ج- تشعرين بالمهانة وتلتزمين بالهدوء.

5. إن النجاح في العمل من وجهة نظركِ يتوقف على:

أ- الثقة بالنفس.

ب- القوة والسرعة في اتخاذ ردود الأفعال في المواقف المختلفة.

ج- أي عمل تقصد؟

6. هل يحدث لكِ أن تؤجلي أعمالكِ للقيام بها في وقت آخر؟..

أ- غالباً.

ب- نادراً.

ج-أحياناً.

7. من وجهة نظركِ.. الاستيلاء على مركز رئيسكِ في العمل..

أ- عمل غير مُجدٍ ولا يستحق المحاولة.

ب- شيء لا بد منه وهو القاعدة الأساسية للعبة.

ج- عمل لا يمت للأنوثة بصلة.

8. أنتِ تفضلين دائماً الكتابة:

أ- بقلم جاف.

ب- بقلم حبر سائل.

ج- بقلم رصاص.

9. أنتِ تفضلين دائماً:

أ-أن يحبك الآخرون.

ب- أن يخشاكِ الآخرون.

ج- أن تكوني موضع إعجاب الآخرين.

10. عندما تواجهكِ صعوبة فإن ذلك:

أ- يضعف من قواكِ.

ب- يدفعكِ إلى المزيد من التمسك واستعادة القوى.

ج- يجعلكِ تقولين في نفسكِ.. "هذه غلطة الآخرين".

11. أنتِ تعيشين من أجل:

أ- الحياة نفسها.

ب- كسب المزيد من الأموال.

ج- أطفالكِ

والآن سيدتي اجمعي مجموع الإجابات:

فإذا كان معظم إجابتكِ من الفئة (أ) فأنتِ شخصية طبيعتكِ: شمسية.

الصفة الغالبة عليكِ أنكِ: قوية وهادئة، والنضارة والسكون.

أنتِ تتمتعين بكل المميزات التي تؤهلكِ بحق لتكوني رمزاً للأنوثة الأبدية، وخاصة هذا المزيج الفريد من القوة والعطف، فبالرغم من ثقتكِ التامة بقوتكِ إلا أنكِ نادراً ما تلجأين إلى استخدامها لأنكِ مقتنعة تماماً بأن تسجيل الانتصارات على الآخرين لا يستدعي بالضرورة إلحاق الضرر بهم.

ولكنه يمكن أن يحدث بكل هدوء وبالعقل والمنطق دون الحاجة إلى اللجوء إلى الصوت العالي أو الاستشهاد بالآخرين، وأنتِ مقتنعة كذلك بأن المرأة الشمسية هي شيء مكتسب وهي صفة لا تولد بها وإنما يجب أن نسعى إليها بكل قوانا، وأهم شيء بالنسبة لكِ هو الحب بكل أشكاله فهو الذي يغذيكِ ويمدكِ بهذه الطاقة والقوة التي تعكسينها بدوركِ نوراً ودفئاً على الآخرين..

وإذا كانت معظم إجاباتك من الفئة (ب) فأنتِ قمرية

طبيعتكِ: معدنية

الصفة الغالبة عليكِ أنكِ: امرأة مسترجلة وعلاجكِ في متناول يدكِ.

صحيح أنكِ خير امرأة يمكنها القيام بعمليات التخطيط والتفكير والتدقيق.. وأنكِ من طائفة (النساء الخارقات).. اللاتي يمتلكن جميع المقومات التي تمكنهن من السيطرة على مجريات الأمور وإخضاع الآخرين وأنتِ أيضاً من النوع الذي لا يبالي بنقد الآخرين ويواصل شق طريقه تبعاً لاعتقاداته ومفاهيمه

الشخصية.. أنت من النوع الذي يمكن الاعتماد عليه رغم أنكِ لا تحاولين أبداً الاعتماد على الغير.. أنتِ أيضاً تناضلين بقوة من أجل الآخرين مما يضطرهم إلى التغاضي عن نوبات العجرفة التي تنتابكِ أحياناً..

ومن الناحية العاطفية.. تجتاحكِ أحياناً لحظات من الأنوثة المتدفقة ولكنكِ تحتمين منها خلف درع (رجولتكِ) أو (استرجالكِ).. وقد تجدين نفسكِ أحياناً مضطرة إلى مساندة شريكك في لحظات ضعفه بشرط ألا يدوم ذلك طويلاً لأنكِ لا تحتملين الضعف.. فأنتِ متشددة جداً من الآخرين كما أنتِ مع نفسكِ.

إذا كانت معظم إجاباتك من الفئة (ج) فأنتِ نباتية

طبيعتكِ: نباتية.

الصفة الغالبة عليكِ أنكِ: هادئة جداً.. فأنتِ إنسانة يغلب عليها الهدوء.. ويحركك شيئان: الهدوء والرغبة في الاستقرار.. وهما فقط اللذان يمليان عليكِ جميع تصرفاتكِ واختياراتكِ وردود أفعالكِ.. وأنتِ أم مثالية.. يقظة.. متوازنة.. تعشقين النباتات والأطفال.. تهتمين بالتفاصيل الصغيرة الجميلة.. الزهور واللوحات والألوان..

فمنزلكِ هو رمز للجمال والتجانس والهدوء.. أنتِ تتجنبين الدخول في علاقات تقوم على القوة والسلطة.. كما تتجنبين الدخول في مواجهات مع الآخرين.. وعندما تجدين نفسكِ في مأزق فإنكِ عادة لا تترددين في فتنة الطرف الآخر لدفعه إلى التخلي عن جميع أسلحته والاعتراف بهزيمته.. أنتِ من النوع الحساس إلى درجة كبيرة.. وهذه الحساسية تدفعكِ دائماً لمعاتبة الغير وقذفهم

بـالتهم الباطلـة.. وعـلى الـصعيد العـاطفي.. أنـتِ امـرأة - طفلـة تجتمـع فيهـا أرق الأحاسـيس والمشاعر.

تحتاجين دائماً إلى دعم ورعاية الغير حتى تشعري بأنكِ على ما يرام وغالبـاً مـا تـشعرين بالندم على أنكِ لم تعاصري الزمن الماضي (الجميل) من وجهة نظركِ حيث كانت المرأة قبـل كـل شيء أماً وربة بيت وحيث كان كل جنس يعي تماماً حقيقة دوره في الحياة.

المفكرة:

سريعة في أخذ ردود الأفعال، وفي طرح الأسئلة إذا لم تفهمي شيئاً ما. إنك أول من يلقـي الملاحظات على المدرسة في الفصل وهذا يجعل العمـل في مجـال الـصحافة والمحامـاة مـن أكـثر المجالات مناسبة لك.

متاعب الاختبارات:

الطالبات اللاتي يحصلن على قسط وافر من النوم قبـل الـذهاب للاختبـار يحـصلن عـلى معدلات أعلى من هؤلاء اللاتي يمضين الليل كله في المذاكرة.. فعليك بـإغماض عينيـك قلـيلاً قبـل الذهاب للاختبار.

هل أنت عصبية

إلى أي حد تستطيعين أن تبقى هادئة وباردة أمام ما يغضبك من أقوال وتصرفات الآخرين؟؟

هل تفقدين أعصابك بسرعة حتى لأتفه الأسباب؟؟

هذا هو السؤال الذي سيجيبكم عليه هذا الاختبار البسيط.. ما عليكم إلا الإجابة على الأسئلة وحساب مجموع النقاط التي حصلتم عليها والنتيجة:

السؤال الأول:

1) في الحافلة يقف شخص عريض أمام الباب المخصص للخروج ويبدو أنه غير مستعد لأن يتحرك جانباً ليتيح لك ولركاب آخرين النزول في المحطة التالية... وأنت:

أ- تدفعينه جانباً لتنزلي؟

ب- تربتي على ذراعه وتنبهيه إلى ضرورة أن يتحرك من مكانه؟

ج- تنتظري أن يبادر شخص آخر بمواجهته لأنك لست الوحيدة التي تريد أن تنزل؟

السؤال الثاني:

2) أنت في طابور دفع الحساب بالسوبر ماركت.. ويطلب رجل أن تسمحي له بأن يسبقك لأن معه مشتريات قليلة.. وأنت:

أ- تقولي له أن عليه أن يحترم الصف كما فعلت أنت؟

ب- تتركيه يسبقك فقط إذا كنت تقفي في الصف منذ مدة قصيرة؟

ج- تعطيه مكانك؟

السؤال الثالث:

3) ارتديت أجمل ملابسك لأنك ستخرجين مع صديقاتك.. وبينما تسيري للقائهم تمر سيارة مسرعة بجوارك فتنثر طيناً من الشارع على ملابسك.. وأنت:

أ- تسبي وتلعني قائد السيارة؟

ب- تنددي للمارة من حولك بقادة السيارات الرعناء، قراصنة الشوارع؟

ج- من حسن الحظ أنك لم تبتعدي كثيراً عن المنزل، فيمكنك أن تعودي لتنظيف ملابسك؟

السؤال الرابع:

4) لأكثر من ساعة تشكو لك أحدى صديقاتك من مشاكل خاصة بها بطريقة تثير أعصابك.. وأنت:

أ- تنصحينها بأن تذهب لوالديها أو أن تذهب إلى محلل نفسي؟

ب- تسرحي بفكرك عما تقوله وقد أدركك الملل؟

ج- تحاولي أن تهدئيها وتقترحي عليها حلولاً لها؟

السؤال الخامس:

5) يغضبك جداً شيء أو شخص ما.. وأنت:

أ- تثورين وتقلبي الدنيا على كل من حولك؟

ب- لا تتسرعي في الكلام أو التصرف كي لا تتورطي فيما قد تندمي عليه؟

ج- تحاولي أن تهدّئ أعصابك وأن تتعقلي في الموضوع؟

لحساب مجموع النقاط

الإجابة: أ 5 ⟵ نقاط.

الإجابة: ب ⟵ 3 نقاط.

الإجابة: ج ⟵ نقطة واحدة.

من 5 إلى 11 نقطة:

أنت متحكمة تماماً في أعصابك، تتحاشين الخناقات والاصطدامات، يراك الناس هادئة ومسالمة لا يمكن أن يضايقك شيء أو تشتركي في مشادات في المنزل أو عراك مع صديقاتك وزميلاتك في المدرسة.

نصيحة: لا يمكن أن تلغي تماماً عاطفة غضبك وأن تتحاشين أن تختلفي مع الآخرين وتعترضي على بعض أفعالهم وأقوالهم، الغضب طبيعي ومن الخطأ أن تكبتي غضبك وعصبيتك بداخلك.

من 12 إلى 18 نقطة:

أنت مرنة متحكمة في نفسك، تعرفين دائماً أن تكتمي غضبك كي لا تدخلي في مواجهات مباشرة بدون أن تتنازلي عن التعبير عن رأيك، أنت معروفة ببرود أعصابك حتى في الحوارات الحامية، شكراً على مرونتك ومقدرتك على التفاوض، أنت تنجحي دائماً في تحاشي الاصطدام مع عدم التساهل في موقفك أو الهرب من الصراعات التي تدخلي فيها والتي تبقى دائماً شفوية بدون تفجرات.

من 19 إلى 25 نقطة:

أنت مندفعة جداً، التحكم في أعصابك شيء لا تعرفينه، تنفجرين غاضبة حتى في التوافه بدون أن تنجحي في التحكم في نفسك، إذا عارضك الحظ أمام أحد تبدأي بقذف الأشياء التي حولك ويخرج من فمك ما لا يصح أن تنطقي به، وبعد مرور دقائق قليلة تعودي هادئة رزينة كما كنت من قبل وقد غفرت تماماً عما فجر غضبك..

نصيحة: تحكمي في أعصابك.

المرأة القلقة:

تغير فستانها أكثر من مرة يومياً.

المرأة التي تعاني من الاكتئاب:

فهي تميل نحو الألوان الداكنة وقد ترتدي ملابس لا تتناسب مع المكان أو الزمان الذي تتواجد فيه.

المرأة صاحبة الشخصية المهزوزة:

هي التي تقبل على الملابس التي لا تتناسب مع سنها.

المرأة النرجسية:

أما المرأة التي تقبل على الأزياء الغريبة وتستخدم المساحيق بكثرة لمزيد من الظهور، تريد السيطرة على الآخرين.

المرأة صاحبة الشخصية القوية

تعلم جيداً أن عقلها أهم من مظهرها الخارجي فهي تميل نحو التشبه بالرجال في مجموعة الأزياء التي تقبل عليها ولا يهمها رأي الآخرين.

شخصيتك من حواجبك؟؟؟

حواجب المرأة غير ظاهرة: إرادة ضعيفة.

حواجب المرأة الناعمة: عدم النضوج.

حواجب المرأة الكثيفة: شخصية ديناميكية.

حواجب المرأة الطويلة: ثبات ومثابرة وجلد.

حواجب المرأة القصيرة: متقلبة وصاحبة نزوات.

حواجب المرأة المتصلة: حساسية وغيرة وشهوة.

حواجب المرأة المتباعدة والمرتفعة: ضعف وبراءة وعدم نضوج.

حواجب المرأة القريبة من العينين: إرادة وتركيز ذهني.

حواجب المرأة استوائية: شخصية وقوية وعنيدة.

حواجب المرأة المقوسة: قوة ونشاط وحماس.

حواجب المرأة مرتفعة الأطراف: جرأة ونشاط ومرح.

حواجب المرأة منخفضة الأطراف: انكماش وغموض وقلق.

الحواجب المثالية:

السميكة: نشاط.

الطويلة: إرادة.

المرتفعة: جرأة.

المقوسة: حماس.

هل شخصيتك رياضية

هل تمتلكين روحاً رياضية؟

الحب والضيق.. الانسجام والشجار.. والإقبال والإدبار.. متناقضات كما الليل والنهار.. ولكن هل يمكن أن تجتمع هذه المتناقضات في علاقة إنسانية؟

هذا ما يحدث في الصداقة!! فكما تجدين من صديقتك اللطف والإيثار تتضايقين منها أحياناً وتتشاجرين أحياناً أخرى.. ولكن تتوازن الأمور لديك فتختلفين دون خسارة وتستمر الصداقة!!

وإليك هذا الاختبار لمعرفة إن كنت تمتلكين روحاً رياضية أم لا؟

1. ما رأيك في الشجار (مع الصديقات):

أ- شيء لا بد أن نتجنبه!

ب- شيء غير سار يحدث بين فترة وأخرى!

ج- لا يمكن تجنبه إذا أردت الحصول على ما تريدين!

د- شيء يفرق بين الفائز والخاسر!

2. استعارت صديقتك المفضلة تنورتك المفضلة.. وعندما أعادتها إليك لاحظت أن هناك قطعاً عند الركبة.. كيف تتصرفين؟

أ- تنتظرين أن تعرض عليك تغييرها لك!

ب- تتذكرين مباشرة أنك توقعت منها تبديلها!

ج- تقولين لها بشكل عام أنها شخص غير مسؤول!

د- تغضبين منها وتتهمينها بأنها فعلت ذلك عمداً!

3. دعتك صديقتك لحفلة في بيتها ثم تجاهلتك، وفي اليوم التالي تحدثت إليك لتحكي لك ما حدث في الحفلة – فماذا تفعلين؟

أ- تكتُمين مشاعرك ولا تفصحين عنها!

ب- تذكرين لها بهدوء أنها جرحت مشاعرك!

ج- تسمعينها ثم تعلقين على الحفلة وتنتقدينها!

د- تخبرينها بما تشعرين به وتقفلين الخط!

4. اشتركت مع صديقة لك في القيام ببحث في المدرسة، ولكنها متكاسلة تماماً.. كيف تتصرفين؟

أ- تقومين بالإسراع بالعمل وتنجزين البحث!

ب- تعطينها المراجع وتطلبين منها عمل أشياء معينة!

ج- تضعين ورقة على مكتبها مكتوباً عليها "أنت كسولة"!

د- تبكين وتصرخين في وجهها: "لدينا الكثير من العمل غير هذا البحث!"

5. أخبرت صديقاتك بفكرة اقتراح حفل المتفوقات بالمدرسة.. وفي موعد اجتماع مجلس الطالبات طرحت إحدى صديقاتك هذه الفكرة ولاقت نجاحاً كبيراً كيف تتصرفين؟!

أ- تبقين في مكانك وتكتمين مشاعر الغضب!

ب- تتحدثين إلى الفتاة بعد الانتهاء من الاجتماع، وتخبرينها بأنك توقعت أن تذكر اسم صاحب هذه الفكرة.

ج- تقفزين من مقعدك وتخرجين من قاعة الاجتماع.

د- تقفين وتصرخين "هذا ظلم! هذه فكرتي!"

6. أنت متأكدة تماماً أن إحدى صديقاتك تتحدث عنك بالسوء من وراء ظهرك.. فماذا تفعلين؟!

أ- تتفادين مقابلتها.. فلا تطيقين رؤيتها وأنت مملوءة بالشك نحوها!

ب- تخبرينها بهدوء بما تشعرين به.. وتنهين ذلك!

ج- تطلبين من صديقاتك تجاهلها لمدة أسبوع لكي تتعلم الدرس!

د- تتهمينها أمام الجميع بأنها نمامة وخائنة!

7. صديقة لك تتصل بك يومياً وتصحبك دائماً وتتقرب إلى أي شخص يقف بجانبك، وذات مرة جلست بجانبك على طاولة المدرسة وكان المكان ضيقاً فماذا تفعلين؟!

أ- تأخذين حقيبتك وتنصرفين بأي حجة!

ب- تبتسمين وتحاولين تحمل الموقف بالحديث مع الصديقات!

ج- تديرين ظهرك لها وتتحدثين بصوت عال إلى زميلة أخرى.

د- تصرخين في وجهها وتطلبين منها الانصراف!

والآن.. إلى تقدير الدرجات

مقاتلة في وزن الريشة

إذا كانت معظم إجاباتك (أ)، فأنت "مقاتلة في وزن الريشة" متسامحة تبتعدين عن المكان لتفادي أي جدال ولا تهتمين بأي مشاعر سيئة تختزنينها داخلك! والنتيجة في أنك تمتلئين بالغيظ والكراهية ويظهر ذلك عليك!

ماذا تفعلين؟! حاولي مواجهة الآخرين والحديث إليهم عندما يخطئون في حقك! حتى إذا أدى ذلك إلى مضايقة أو زعل وعندما تصفى الأجواء ستدركين أن رفع الأصوات لا يعني بالضرورة نهاية الصداقة.

مقاتلة هادئة

إذا كانت معظم إجاباتك (ب)، فأنت "مقاتلة هادئة" تتسامحين وتضبطين نفسك بطريقة تؤدي إلى أنك تتركين الصديقات وعلى وجوههن الابتسامة، تحصلين على ما تريدين دون أن تؤذي مشاعر الآخرين وهذه صفة تحسدين عليها، ولكن أحياناً لا يؤدي هذا الأسلوب إلى إزالة الخلافات!

ماذا تفعلين إذا حدثت أزمة ووصلت إلى طريق مسدود؟ تراجعي وخذي الفرصة أنت وصديقتك للهدوء قبل محاولة حل القضية مرة أخرى!

مقاتلة تحب الخصام والعراك

إذا كانت معظم الإجابات (ج)، فأنت مقاتلة تحب الخصام والعراك، تتقاتلين وتختلفين كثيراً مع صديقاتك، تبدئين على مستوى صغير ثم يمتد المستوى!

ماذا تفعلين؟! كوني بطيئة في ردك ولا تضخمي الأشياء البسيطة فمعظم المشكلات يمكن حلها دون قتال شرس!

إذا كانت معظم الإجابات (د)، فأنت مقاتلة شرسة إذا أخطأ أحد في حقك تنقضين عليه بكل الأسلحة دون اهتمام بالنتيجة.

تريدين تحقيق غايتك حتى لو وصلت لحد الانتقام. والمشكلة هي عندما تتفرق الصديقات في ساحة القتال تبقين وحيدة!

ماذا تفعلين؟! تعلمي كيف تتحكمين في مزاجك وتهدئين قبل المواجهة واعلمي أن هناك كثيراً من الطرق لحل المشكلات دون العراك والقتال، فإن كان يجدر به أن يعرف جزر حياتك فالأجدر بك أيضاً أن تظهر له مدَّها، لأنه ماذا ترتجي من الصديق الذي تسعى إليه لتقضي معه ساعاتك المعدودة في هذا الوجود؟ فاسع بالأحرى إلى الصديق الذي يُحيي أيامك ولياليك، لأن له وحده قد أعطى أن يكمل حاجاتك، لا لفراغك.

وليكن ملاك الأفراح واللذات المتبادلة مرفوعاً فوق حلاوة الصداقة، لأن القلب يجد صاحبه في الندى العالق بالشجيرات فينتعش ويستعيد قوته.

شخصية الرجل

شخصية الرجل من شكل رأسه

لم يعد الزواج في عصرنا الحديث "بطيخة" لا يمكن اكتشاف ما بداخلها إلا بعد فتحها وخوض التجربة التي لا مفر منها، فقد قام علماء النفس وخبراء العلاقات الزوجية بإجراء دراسة طريفة وهامة للغاية تمكن كل امرأة من معرفة

السمات الأساسية لشخصية من ترغب في الارتباط به بشرط ملاحظة شكل رأسه.

الرأس العريضة متهور

صاحب الرأس العريضة ويقصد به العريضة من الأمام والمسطح من الخلف فهو متهور ومندفع وراء رغباته يعشق السباحة ويهوى إقامة العلاقات المتعددة مع الجنس اللطيف.

الرأس الكبيرة.. أحمق

أكدت النتائج أن الشخص الذي يتميز بالرأس الكبيرة هو إنسان أحمق سريع الغضب متقلب المزاج ضعيف الشخصية رغم ما يحاوله من إظهار للقوة فهو جبان رغم سعيه الدائم لافتعال المواقف التي تثبت شخصيته وشجاعته وكبريائه، تستطيع المرأة أن تسيطر عليه بمنتهى السهولة ولا يتمتع بأية جاذبية للجنس اللطيف كما أنه يعاني عادة من اضطرابات نفسية خطيرة.

الرأس البيضاوية.. خجول

صاحب الرأس البيضاوي مثالي لكنه لا يحب الاندماج مع الآخرين والدخول معهم في علاقات فهو انطوائي تنقصه روح الإقدام يهتم بالفلسفة وهوايته الأساسية المطالعة ومشاهدة التلفزيون.

الرأس البارزة.. صادق

يتميز صاحب الرأس البارزة بالصدق وحسن النية وصفاء النفس وطيبة القلب. مستعد للتضحية من أجل الآخرين وهو متسامح وينسى الإساءة بسهولة.

الرأس المنزلقة.. سليط اللسان

صاحب هذه الرأس شديد القسوة ومتعجرف، لا يتورع عن إيذاء مشاعر الآخرين، حقود وغيور ولا يرغب برؤية أحد أفضل منه، غير دبلوماسي في اختيار عباراته وهو عموماً سليط اللسان.

الرأس المحدبة.. خيالي

صاحب هذه الرأس إنسان رومانسي حالم يتميز بالعاطفة متسامح وخيالي غالباً ما يكون شديد الإخلاص متعاون مع الأقربين يعشق القيام بالأعمال الرومانسية الهادئة وهواياته متعددة.

الرأس المتوسطة.. شجاع

هذه الرأس تتناسب مع جسم صاحبها لكنه يتميز بالحكمة والاتزان ويستطيع المحافظة على صحته ويتلهف للعلاقات العاطفية ويفضل ممارسة الحقوق الزوجية بشكل روتيني لكنه شخص شجاع قادر على التضحية بحب الأطفال ويعتني بهم.

صاحب الرأس الكبير

أكدت نفس الدراسة أن من يزيد حجم رأسه عن الرأس العادي يتميز بفكر ثاقب ورأي راجح ويتمتع بقدر كبير من الذكاء والفطنة وهو صاحب ثقافة واسعة وشخصية تجمع بين طيبة القلب والحزم، حنون مع الآخرين لكنه حاد في تعاملاته مع من يخالفه.

صاحب الرأس المتوسط

صاحب هذا الرأس إنسان موضوعي واقعي وعقلاني يسعى لخدمة الآخرين وينتظر منهم في نفس الوقت أن يعاملوه بالمثل وهو شخصية قيادية كريم، عطوف لا تهمه المادة بقدر تحقيق ذاته كما أنه طموح يسعى جاهداً لتحقيق النجاح والتفوق.

الرأس شبه المدببة

أكثر ما يميز صاحب هذه الرأس أنه إنسان أناني تتملكه رغبة شديدة في الامتلاك كما أنه حقود وغيور لا يريد أن يكون مسؤولاً عن أسرة، وهو شخص يحب نفسه ويفتقد إلى قيم الكرامة فهو انتهازي وخبيث.

اختبر شخصية صديقك

هذا الاختبار يقيس عاطفة الإنسان تجاه شريك حياته

عاد شريكك مع أصدقاء دون أن يخبرك.

1. تقوم بالواجب نحوهم دون حماس.
2. ترحب بهم.
3. تتعلل بأنك مريض وتذهب للنوم.

أنت مصاب بالأنفلونزا، قرر الشريك أن ينام في الغرفة الأخرى، ماذا تفعل؟

1. تتشاجر معه.
2. تسأله بهدوء عن إيضاحات مناسبة.
3. لا تقول شيئاً.

ماذا يمثل العمل بالنسبة لك؟

1. وسيلة لتأمين النقود.
2. وسيلة لتحقيق الذات.
3. مكان خاص بك وعالم قائم بحد ذاته.

خططت لأجازة وقرر الشريك قبل السفر بأيام دعوة أهله معكم

1. تثور وتغضب.
2. تفكر أنكم ستقضون معهم وقتاً ممتعاً.
3. تقرر بأنك لا ترغب بالسفر.

يريد الشريك أن يخرج مع صديق، ماذا تقول؟

1. وأنا ماذا أفعل؟؟

2. أتمنى لك وقتاً ممتعاً.

3. وأنا أيضاً سأخرج مع صديق.

وقعت بيدك رسالة مواجهة لشريكك، هل..

1. تفتحها وتقرأها معللاً لنفسك بأنه لا توجد أسرار بينكم.

2. تضعها مكانها.

3. تخبره أنك رأيت الرسالة وتتوقع أن يخبرك بمحتواها.

خرجتما مع زوجين لا ينفكان عن التعبير عن حب أحدهما للآخر أمامكما، هل:

1. تشعر أنه أمر طبيعي.

2. تغار وتتوقع من شريكك أن يشعرك باهتمامه وحبه هو أيضاً.

3. تشعر بالحرج وبسخف موقفهما.

النتيجة:

إذا كانت معظم إجاباتك (1)

علاقتك ارتباطية:

يعتقد الشريكان هنا أنه لكي يعيشا بسعادة يجب أن يشتركا بكل شيء فلا أسرار ولا خصوصيات هما قريبان من بعض ولا يفعل أحد شيء دون علم الآخر فلهما نفس الأصدقاء ويذهبان معاً إلى نفس الأماكن، يستعملون كلمة

(نحن) ونادراً ما تجدهما يقولان (أنـا) هـي علاقـة حـب وتفـاهم مـشترك يتـوفر بهـا الـصدق والإخلاص.

إذا كانت معظم إجاباتك (2)

علاقتك استقلالية:

الطرفان في هذه العلاقة يشعران بالحاجة لشيء من الحرية ولكنهما يحترمان الاختلافات الفردية الموجودة في كل منهما وإن كان كل واحد منهما له ذوقه الخـاص وآراؤه الخاصـة، لكـل واحد منهما نشاطاته ومساحته الخاصـة بـه. هـما شريكـان ناضـجان. يبـدو الأمـر رائعـاً ولكـن حذاري فالإفراط قد يتحول إلى شيء آخر. لهذا عليهما مضاعفة الأوقات التي يقضيانها معاً.

إذا كانت معظم إجاباتك (3)

العلاقة الانفصالية:

في هذه العلاقة يحاول كل من الطرفين دائمـاً الـسيطرة عـلى الآخـر أو إقناعـه بوجهـات نظره وآرائه الخاصة. ويجب أن يحاولا شرح احتياجاتهما الخاصة لتسير الحياة بشكل أفضل.

أنماط من الشخصيات يجب الانتباه إليها عند الزواج

ولما كان موضوع الاستشارة كان يعتمد أساساً على الآخرين وأمانتهم وبصيرتهم، ونظراً لاحتمالات الخداع في هذا الجانب بسبب الضعف المتواصل بين الناس وعدم معرفتهم ببعضهم بدرجة كافية حتى لو كانوا جيراناً متقابلين في عمارة واحدة أو حتى أقارب، لذلك يصبح للمقابلة الشخصية أهمية كبيرة في قرار الزواج لأنها رؤية فعلية للآخر دون وسيط (خادع أو مخدوع أو مجامل). ولكن هذه الرؤية أو المقابلة الشخصية المباشرة تحتاج لعلم ومهارة لكي نتمكن من فهم مفاتيح الشخصية وتحديد نمط سلوكها الحالي والمستقبلي.

وهناك مجموعة من الشخصيات يصعب التعايش معها، ومجموعة أخرى من الشخصيات يمكن التعايش معها مع وجود بعض المتاعب والمشكلات وسنوضح ذلك فيما يلي ليكون مفتاحاً مهماً في يد المقبلين على الزواج وذويهم ولنقلل من احتمالات الخداع لأقل درجة ممكنة.

أولاً: شخصيات يصعب الحياة معها:

الشخصية البارانوية (الشكاك المتعالي)

محور هذه الشخصية الشك في كل الناس وسوء الظن بهم وتوقع العداء والإيذاء منهم فكل الناس في نظره أشرار متآمرون.

هو شخص لا يعرف الحب أو الرحمة أو التسامح لأنه في طفولته المبكرة لم يتلق الحب من مصادره الأساسية (الوالدين)، لذلك لم يتعلم قانون الحب.

وهو دائم الشعور بالاضطهاد والخيانة ممن حوله، وهو شعور يولد لديه كراهية وميول عدوانية ناحية كل من يتعامل معهم. وتتخذ عدوانيته صوراً

كثيرة منها النقد اللاذع والمستمر للآخرين، أو السخرية الجارحة منهم وفي نفس الوقت لا يتحمل أي نقد فهو لا يخطئ أبداً (في نظر نفسه) وهو شديد الحساسية لأي شيء يخصه.

والشخص البارانوي لا يغير رأيه بالحوار أو النقاش فلديه ثوابت لا تتغير، ولذلك الكلام معه مجهد ومتعب دون فائدة، وهو يسيء تأويل كل كلمة ويبحث فيما بين الكلمات عن النوايا السيئة ويتوقع الغدر والخيانة من كل من يتعامل معهم.

وهو دائم الاتهام لغيره ومهما حاول الطرف الآخر إثبات براءته فلن ينجح بل يزيد من شكه وسوء ظنه، بل إن محاولات التودد والتقرب من الآخرين تجاهه وتزيد من شكوكه وفي بداية حياته تكون لديه مشاعر اضطهاد وكراهية للناس.

والسؤال الآن: كيف نكتشفه في فترة التعارف أو في فترة الخطوبة؟

نجده كثير الشك في نوايا خطيبته، يسألها كثيراً أين ذهبت ومع من تكلمت، وماذا تقصد بكلامها، ويجعلها دائماً في موقف المتهمة المدافعة عن نفسها، وهو شديد الحساسية تجاه أي نقد، في حين يتهكم ويسخر من الآخرين بشكل لاذع.

وإذا كانت فتاة نجدها شديدة الغيرة بشكل مزعج من أقرب الناس، شديدة الحساسية لأي كلمة أو موقف، كثيرة الشك بلا مبرر، وخطيبها في نظرها كذاب ومخادع وخائن، تعبث في أرقام الهاتف لتعرف من يتصلون به، وتتنصت على مكالماته وتعبث في أوراقه أو أجنداته أو درج مكتبه للبحث عن دلائل للخيانة.

وهذه الشخصيات لا يجد الطرف الآخر أي فرصة معها للسعادة فالوقت كله مستنزف في تحقيقات واتهامات ودفاعات وطلب دلائل براءة ودلائل وفاء.

الشخصية النرجسية (الطاووس - المتفرد - المعجباني)

وكلمة النرجسية جاءت في اللغة اليونانية من لفظ Narcissus ومصدرها أسطورة يونانية تقول أنه كان شاباً يونانياً يجلس أمام بركة ماء فأعجبته صورته فظل ينظر إليها حتى مات، فالنرجسي معجب بنفسه أشد الإعجاب.

الشخصية الهستيرية (الدرامية - الاستعراضية - الزائفة)

هذه الشخصيات نجدها في الفتيات والنساء عموماً، وهي شخصية مثيرة للجدل ومحيرة وتشكل هي والشخصية السيكوباتية أهم الشخصيات التي كتبت فيهم الأشعار والروايات.

فهي شخصية تضع من يتعامل معها في حيرة وتناقض، تراها غالباً جميلة أو جذابة، تغري بالحب ولا تعطيه، تغوي ولا تشبع، تعد ولا توفي، والويل لمن يتعامل معها، تبدي حرارة عاطفية في الخارج في حين أنها في الداخل باردة عاطفياً.

الشخصية السيكوباتية (النصاب - المحتال - المخادع - الساحر)

كذاب، مخادع، محتال، نصاب، عذب الكلام، يعطي وعوداً كثيرة، ولا يفي بأي منها. لا يحترم القوانين أو الأعراف أو التقاليد وليس لديه ولاء لأحد، ولكن ولائه لملذاته وشهواته.. يسخر الجميع للاستفادة منهم واستغلالهم وأحياناً ابتزازهم، لا يتعلم من أخطائه ولا يشعر بالذنب تجاه أحد، لا يعرف الحب، ولكنه بارع في الإيقاع بضحاياه حيث يوهمهم به ويغريهم بالوعود الزائفة.

تعرفي على شخصية زوجك من خلال قراءة خطه

أصبح بإمكان المرأة الآن أن تفضح أسرار الرجل وتكشف أفكاره وتعرف المزيد عن سلوكياته وطباعه... فقط من خلال أن تقرأ خطه...

فالدول المتقدمة الآن تستخدم تحليل الخط لمعرفة كفاءة الموظفين وكشف نفسية المجرمين.

أما أنتم معشر النساء فتستخدمي الخط لفتح ملفات الرجال.

ولكي تبدئي الخطة استدرجي الرجل في أوقات مختلفة لكي يكتب رسالة ولاحظي طريقته في كتابة الحروف ورسم الكلمات.

فإذا كانت الأسطر تميل به نحو اليمين وتمتد به نحو اليسار: تأكدي أنه إنسان غير مستقيم.

أما إذا كان يرسم ذيولاً في نهاية الكلمات ويميل للأشكال الدائرية في كتابة اللام والنون: تأكدي أنه يخفي وراءه شخصية ملتوية غير جديرة بالثقة.

إذا كان يتفنن في تحسين خطه وضبط أحرف الصاد والضاد والطاء والظاء: فاعلمي أنه إنسان يحب المظاهر ومغازلة البنات.

إذا كان يقف كثيراً عند (ح، خ، ج، م): فهذا متردد ويحب الخطط والمكائد.

إذا كان يكتب كلاماً متموجاً كلمة فوق وكلمة تحت فتأكدي بأنه رجل متمرد، عنيف، حاد المزاج، يميل إلى الكآبة.

إذا كان يكتب الأحرف كبيرة: فهو لديه عقدة نقص وإذا كانت صغيرة فلديه شعور بالذنب.

وإذا كان يقذف بحرف الراء بعيداً عن الكلام: فهو غيور.

وإذا كان يلصق الهمزة فوق الألف فهو مغرور.

إذا كان يترك مسافات كبيرة بين السطور: فهو أناني وإذا فعل العكس فهو عدواني.

إذا كان يترك هامشاً على يمين الصفحة ولا يترك مسافة مماثلة على يسارها: فهو فوضوي واتكالي..

وإذا كان يدوس بالقلم كثيراً ليكتب النقاط: فهو ممل وإذا كان لا يكتب النقاط فهو مهمل.

إذا كان يفضل الكتابة بالحبر الجاف: فهو شخص متهور، أما إذا فضَّل الكتابة بالحبر السائل، فهو شخص متعصب، والكتابة بالقلم الرصاص يعني أنه شخص معقد.

إرشادات ووصايا لتطوير شخصيتك

فيما يلي بعض الإرشادات النفسية لتطوير شخصيتك، هي:

- كرر قراءة الإرشادات باستمرار.
- فكر فيها.
- أعد قراءتها.
- استوعبها.
- ثم نفذها.
- وستصل للنتيجة المرجوة.

من وصايا لقمان الحكيم لابنه.

قال لقمان الحكيم لابنه: لا يتم عقل امرئ حتى يكون فيه عشر خصال، هي:

- يكون الكبر منه مأموناً.
- الرشد فيه مأمولاً.
- فضل ما لديه مبذولاً.
- لا يصيب من الحياة إلا القوت.
- التواضع أحب إليه من الشرف.
- الذل أحب إليه من العز.
- لا يسأم من طلب المعالي.

- لا يتبرم بطلب الحوائج إليه.

- يستكثر قليل المعروف من غيره، ويستقل كثيره من نفسه.

- أن يرى جميع الناس خيراً منه، وأنه شر منهم، وهذه الخصلة تُشَيِّد مجده، وتَكبُتْ ضده، وتعلي قَدرَهُ، وتطيب في العالمين ذكره.

وصايا خاصة لتطوير شخصيتك

يجب أن تكون لدينا مجموعة من الوصايا الخاصة، تحدد طريقة مسارنا في حركتنا اليومية، وهي بمثابة مبادئ، تساعد في تطوير شخصيتك:

- اسع لمرضاة الله.

- لا تغتر بحلم الله.

- طوِّر مهارتك كل سنة.

- لا تعد بما لا تقدر عليه.

- اخضع دوافعك لمبادئك.

- لا تجادل في خصوصياتك.

- دافع عن إخوانك الغائبين.

- تعوَّد استشارة أهل الخبرة.

- قل الحق، ولو على نفسك.

- لا تؤخر عمل اليوم إلى الغد.

- أحب لأخيك ما تحب لنفسك.

- وفر شيئاً من دخلك للطوارئ.
- استمع للطرفين قبل إصدار الحكم.
- لا تساوم على شرفك أو كرامتك.
- استحضر النية الصالحة في عمل مباح.
- ليكن لك دائماً أهداف مرحلية قصيرة.
- حافظ على لياقتك البدنية، ولا تترك عادة الرياضة مهما كانت الظروف.
- من عرف الله خافه.
- لا تستصغر الذنوب.
- لا تأسف على ما فات.
- لا تضيع ساعات العمر.
- إذا تم العقل قل الكلام.
- نم مبكراً واستيقظ مبكراً.
- "الدين النصيحة" رواه مسلم.
- الوحدة خير من جليس السوء.
- في التأني السلامة وفي العجلة الندامة.
- لا تقل بغير تفكير ولا تعمل بغير تدبير.
- "كل معروف صدقة" أخرجه البخاري وغيره.
- اقتصد في مأكلك ومشربك وملبسك ونومك.

- أصلح عيوب نفسك قبل أن تصلح عيوب غيرك.
- وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحساناً.
- "الكلمة الطيبة صدقة" أخرجه ابن خزيمة وابن حبان.
- "أحفظ اللـه يحفظك"، رواه الترمذي وقال حديث حسن صحيح.
- "من تواضع لله رفعه ومن تكبر وضعه"، رواه ابن ماجة وصححه الحاكم.
- "بروا آباءكم تبركم أبناؤكم وعفوا عن نساء الناس تعف نساؤكم"، رواه الطبراني بإسناد حسن.
- "أد الأمانة إلى من ائتمنك، ولا تخن من خانك"، حديث شريف رواه الترمذي وأبو داود وحسنه وصححه الحاكم.
- لا خير في لذة بعدها النار.
- إذا عملت خيراً فاحمد اللـه.
- لا تقدم على عمل لا تطيقه.
- من عذب لسانه كثر إخوانه.
- أصلح نفسك يصلح لك الناس.
- من كتم سره كان الخيار في يده.
- من أصلح سريرته أصلح اللـه علانيته.
- من اهتم بأمر آخرته كفاه اللـه أمر دنياه.
- "المرء مع من أحب"، رواه البخاري ومسلم.

- تب إلى الـلـه توبة نصوحاً، وأكثر من الاستغفار.

- من أصلح ما بينه وبين الـلـه أصلح الـلـه ما بينه وبين الناس.

- "المؤمن مرآة المؤمن"، رواه الطبراني وغيره بإسناد حسن.

- اقرأ سيرة الرسول، صلى الـلـه عليه وسلم، ففيها عظة وعبرة.

- "التائب من الذنب كمن لا ذنب له"، رواه ابن ماجة وغيره.

عندما اكتشف ذاتي ماذا سيستجد

سؤال يطرحه بعض الناس وهم يتناسون أنهم يحملون في داخلهم كينونة إنسانية هي من التعقيد الشيء الكبير، هذا العلم نبغ به الغرب لإحساسه – حسبما اعتقد – بفراغ نشأ داخلياً في ذات كل إنسان هناك، قد يكون جزءاً من الحل الذي ينشدونه ولكنه يبقى جزءاً، فما بالنا نحن المسلمين المالكين لجوانب النشاط الروحي بين جوانبنا لا نعبأ بالواقعية التي تفوق الغرب بها علينا.

المشكلة تكمن – والله أعلم – في أننا في جوانب تربيتنا نركز على بناء الإنسان المسلم المدعم بالنظريات ولا نبني في معظم الأحيان ذلك الإنسان المسلم الواقعي الذي يستمد من تلك النظريات التي يحملها واقعاً مناسباً له يملك أبجديات التعامل معه وإنما نترك له التشتت هنا وهناك بين صراعات يمر بها كإنسان يعيش على ظهر هذه المعمورة وبين إنسان هو بكل فخر صاحب رسالة.

فكيف لهؤلاء الشباب – وهم عماد الأمم – أبعد ما يكونون عن معرفة أنفسهم فكيف بهم يدخلون بحر تغيير الأنفس والآفاق؟؟...

مرحلة اكتشاف الذات هي مرحلة خطيرة لأنها ترسم مسار الإنسان في رحلته على هذه الأرض... هذه المرحلة تتطلب من الإنسان أن يوقظ نفسه بمعنى أن يتوقف لفترة قد تطول أو تقصر عن مجاراة هذا العالم المضطرب... لحظات تتطلب منه طرح أسئلة معينة على النفس: من أنا؟؟

ماذا أفعل في هذه الدنيا؟؟

ماذا أعرف عن نفسي؟؟

لماذا خلقت؟؟

كيف أريد أسلوب حياتي، أهو بعيداً عن الناس أم وسط زحمة هذا العالم أم في عداد حاملي الرسالات؟؟

هذه الأسئلة وغيرها الكثير – الذي يتفاوت من شخص لآخر – يحمل لنا العديد من الإجابات المريحة التي تضع النقاط على الحروف في نفوسنا!!.

إنسان في وسط هذا العالم الصاخب وجد نفسه في غربة لظروف كانت قاهرة – وإن كان الإنسان في معظم الحالات هو المسؤول عن ظرفه لأنه من صنعه – ، كان يحمل بين جوانبه خلفيات (نظرية) بسيطة عن دينه وعن أصدقائه وعن أهله وعن كل شيء ولكن لا وجود لشيء عن نفسه!!.

وجد نفسه يضطرب باضطراب هذا العالم، وجد نفسه يقع في تحديات خطيرة لولا الله لتفتت شخصيته، ووجد نفسه يجاري هذا العالم في عبثه.. في وقت ما شاءت العناية الإلهية أن يتوقف ويبتعد عن عجلة الزمان لبعض الوقت وكان هذا هو المفترق الخطير في حياته...

وتوقف وتوقف وطالت وقفته ولكن بعد ذلك ولد من جديد أدرك من هو (؟) وأدرك ما دوره الكثير – وليس كل شيء لأنه لا وجود للكمال هنا – عن نفسه وأقول أدرك ولا أقول عرف لأن المعرفة بالشيء لا تولد القيام به كما في حالة الإدراك والاستيعاب...

ما الذي حصل هنا؟؟

ما حصل هو معرفة الأنا وفك لغز هذه الكينونة الداخلية بكل بساطة. مصطلحات ضخمة أليس كذلك؟؟

دعونا نتعرف على قصة شاب تحول إلى إنسان أجاد فن التعامل مع نفسه وبالتالي مع الآخر، دعونا ندخل في أعماق شخصية هذا الشاب.

يقول هذا الشاب:

دخلت الجامعة ووجدت نفسي في عالم يدور وأنا لا أدرك دورانه لجهلي ولبساطة فطرتي، الخجل يلفني والرعب من المستقبل القادم يضرب طوقاً حولي والمجتمع الذي حولي يفرض نفسه عليَّ...

لن أقول بأنني كنت كاللقمة السائغة لمن حولي ولكن كنت أنا تلك اللقمة بعينها...

جهلي بالتعامل مع الواقع الذي أعيشه كان دائماً يؤثر سلباً على نفسيتي...

ضغطي يرتفع كلما تعرضت لأزمة ما...

ثقتي بنفسي بدأت بالتلاشي بعد كل انهيار عصبي...

كنت أعتبر نفسي حاملاً لرسالة ما، ولكن كان الواقع المؤلم يمنعني من أداء هذه الرسالة لأنه تفوَّق عليَّ وأحكم سيطرته على الموقف وبدأ الاستسلام كرد فعل منطقي.

في ذاك الوقت كان يتردد على مسامعي من الداخل صوت قوي يخرج من أعماق غائصة في نفسي وهي تسألني لماذا الاستسلام.

فقلت لها: وماذا تريدين مني أن أفعل تجاه هذا الواقع؟

فقالت: اكتشفني!!!

وقفت مدهوشاً لهذه الكلمة التي وقعت على مسامعي وترددت في أصدائي للحظات عديدة، اكتشف ذاتي؟؟

ما هذا المصطلح؟؟

بعدها بأيام عزمت على البدء، كثير من تصرفات الفرد يكون منشؤها ردود الفعل وغالباً ما تكون هذه الردات سلبية في اتجاهها ومسيطرة في طرحها إلى حدود تمنع العقل من الرؤية الشاملة للنقطة، وقمت بإصلاح الخلل والبعد عن الردود ولكن ينقصني التوازن الذي سيكون هو الميزان لوزن الأمور وتجنب الإفراط والتفريط.

هذه النقطة وهي التوازن حصلت عليها أثناء قراءتي لكتاب في تربية الطفل، كان هذا الكتاب يعتمد على منهاج التوازن للدلالة على فلسفته، فلقد كان يعرض الموقف ويعطي الحل لهذا الموقف تارة في أقصى اليمين وتارة في أقصى اليسار وإذ بالحل المتوسط والمتوازن يظهر لوحده في المنتصف.

من هذه الفلسفة تعلمت هذا المبدأ وأدركته وبدأت تطبيقه عملياً في كل موقف يواجهني وبالتالي أصبح خلقاً لأن الخلق هو عادة الفعل.

كذلك كانت هناك العقد المتأصلة في النفس من تجارب الماضي وكان لي معها معارك شتى لمحوها، لا يخفى على القارئ ما لهذه العقد من عظيم تأثير على تفكير الإنسان ولذلك كان النسيان والتفكير لأننا نعيش هذه اللحظة وليس الماضي، فالماضي لا يجب أن يكون له ذلك التأثير السلبي على عقلية الفرد لأن الماضي وُجد لكي يتخذ الإنسان منه العبر والمواعظ لا أن يؤثر في حياته فينحى بها منحى آخر...

هذه النقاط الثلاثة قادتني نحو التفكير الموضوعي وإدراك أساليبه وبالتالي الدخول إلى عالم النفس بكل صدق وواقعية، أي أن المزيج الذي ظهر من تلك المكونات الثالثة (طرد ردود الفعل، التوازن، محو العقد) أكسبني قدرة على التعامل بموضوعية مع نفسي.

فصارت الحقيقة جلية أمام ناظري عندما أحكم على فعلي الذي قمت به.

وهكذا مع قليل من الصداقة مع النفس وكثير من التقوى والصلة بالله والشفافية صرت أستطيع توجيه اللوم مباشرة إلى نفسي إن أخطأت دون التحرج من نفسي في ذلك وبالتالي توطدت العلاقة مع نفسي مما فتح الباب أمامي في الدخول إلى عالمها الرحب والبدء في اكتشافها...

بداية حاولت التعرف على الأمور التي تجعلني متوتراً ومكتئباً وكتبتها على الورقة، وبدأت بتفنيد كل منها على حدة ومع المصارحة والحوار الداخلي أمكنني القضاء على المحبطات لأنها من الأمور الصغيرة التي لا يجدر بنا الاهتمام بها لأنها صغائر، هذه النقطة بدأت ألمس تأثيرها على علاقاتي مع رفاقي، فلم أعد أهتم بتلك القضايا الصغيرة التي تنشأ بين أصحاب الجيل الواحد (لنقل الأنداد) مما انعكس إيجابياً على علاقاتي الاجتماعية.

وهكذا سبرت أغوار نفسي وتعرفت عليها وتوطدت علاقتي مع ربي وفتحت لي آفاق أخرى في الاتصال مع بني البشر.

هذه القصة أو السيرة الذاتية التي نقلها لنا صاحبها تبين لنا الكثير عن أهمية الاكتشاف الذاتي.

فكما رأينا أدى الاكتشاف الذاتي إلى علاقة رائعة في شفافيتها مع رب العـالمين ومـع بنـي البشر ومع النفس نفسها في إصلاح أمورها.

النقطة التي تلي الاكتشاف الذاتي هي مجال العلاقات الاجتماعية وعلاقة العبد مـع ربـه وعلاقة الإنسان بواقعه ومجتمعه:

أولاً: العلاقات الاجتماعية:

كما قال صاحبنا فإن الـتخلص مـن العقـد المتأصـلة في نفوسـنا سـيفتح أمامنـا المجـالات المتنوعة لعلاقات أرحب مع الآخر، فعندما مثلاً تضع في ذهنك هذه المقولة (عنـد تعاملـك مـع الآخرين، تعامل معهم منطلقاً من لحظتك التي تعيشها الآن! ولا تجلب المـاضي البـائس)، هـذه المقولة لو طبقت من بعض بني البشر لكان الحال مختلفاً!!

وعندما نتعامل مع الآخرين بإطار أننا عندما نخدمهم (لا نريد منكم جـزاء ولا شـكوراً) لأن الأجر من عند الـلـه فإن الفارق يظهر كالشمس في وسط النهار، ولكن! مع تطبيـق التـوازن نجد أننا عندما نتعامل بهذا التجريد سينشأ تعامل جاف في بعض جوانبه باعتبار أننـا لا ننتظـر الجزاء، لذلك كان لزاماً علينا أن نفهم الصورة التالية.

عندما نعطي شخصاً ما عطاء ما – بغض النظر عن ماهية هـذا العطـاء – ونـذر أنفـسنا أصحاباً للعطاء فإننا بغير قصد نطبق أقصى درجات الأنانية.

لماذا؟؟

لأنك عندما تعطي وتعطي ولا تترك الفرصة للآخر لكي يعطي فإنـك تحرمـه مـن العطـاء هو الآخر، لأنك عندما تعطي فهذا يدل على وجود مقدار معين من المحبـة عنـدك تجـاه الـذي تعطيه.

الآن انقل (الكاميرا) أو المنظور إلى الطرف الآخر وضع نفسك في مكانه، ستجد نفسك آخذاً للعطاء ولكنك لا تستطيع أن تعبر للذي يعطيك ذلك الحب الذي يغلف علاقتك به؟؟ شلل نصفي أليس كذلك؟؟

تأخذ وتأخذ دون أن تستطيع التفكير ولو للحظة بالعطاء لكي تعبر لحبيبك عن حبك له، لجهل حبيبك بأبجديات العلاقة المشتركة بين الإنسان!!!

من هذا المثال الحي الذي يفسر الكثير من المشاكل التي تحدث في البيوت بين الزوجين، تستطيع أن تقدر ما لنظرية التوازن من أثر ساحر، كيف؟؟

تملي علينا نظرية التوازن في هذا الموقف أن نكون أصحاب عطاء وأيضاً أصحاب أخذ وذلك لكي نترك الفرصة للإنسان الآخر لكي يعبر عن حبه الإنساني لنا وهي حاجة فطرية فينا نحن البشر لأننا بحاجة إلى التعبير عن حبنا للآخر وهذا الحب يتخذ أشكالاً عديدة منها العطاء.

أكتفي بذكر المثالين السابقين لأنني أعتقد بأنهما وضحا الصورة جيداً.

ثانياً: علاقة العبد مع الرحمن الرحيم:

بسبب الاكتشاف الذاتي سوف تقوى علاقتك مع الله، كيف؟؟

عندما تطبق نظرية التوازن في سبر أغوار نفسك ستتعرف على الجوانب المادية في حياتك ونظيرتها الروحية، وهنا سوف تبحث عن مدى الاتزان الحاصل في نفسك، فلا يخفى عليك أخي القارئ كم سلبتنا روحانيتنا وشفافيتنا مع ربنا وأسرنا ومجتمعنا هذه المادية التي نعيشها، ولذلك كان التوازن لكي يعيد الأمور إلى نصابها ويحفظ حالة من الاتزان، لذلك كان حريا بكل واحد منا أن يزود كينونته النفسية بجهاز إنذار يعلمه بأي خلل في ذلك التوازن الذي نرتضيه لأنفسنا [وكذلك جعلناكم أمتاً وسطا لتكونوا شهداء على الناس].

من ناحية أخرى، عندما أحقق الاكتشاف الذاتي سأصل إلى الأجزاء الناقصة في علاقتي مع ربي وأبدأ بعملية البناء لكي أنهض ببناء أقوى، بمعنى أنني مثلاً قد أجد عندي نقصاً في حفظ القرآن الكريم مما يعني بسبب معرفتي بنفسي وعلاقتي الصادقة معها سيكون لزاماً عليّ أن أحسّن هذا الجانب.

أيضاً عندما أشعر بنقص في عدد مرات الاستغفار اليومية سيكون لزاماً عليّ أن أزيدها لأنني أعلم الداء وبيدي أصبح الدواء، وكذلك ينطبق الأمر على قيام الليل وقراءة القرآن.

هذا من الناحية التعبدية، أما من ناحية أخرى، فإنك مثلاً بعد أن اكتشفت نفسك وجدت أنك تميل باتجاه العلم في المجال الهندسي مثلاً، فلذلك سوف ينصب اهتمامك على الإبداع في هذا المجال لأنك صاحب رسالة وفي نيتك أنك تعبد الرب بسعيك إلى خدمة الإسلام في مجالك هذا، وهكذا في العديد من الأمور الحياتية.

ثالثاً: ضغط الدم، الذبحة الصدرية، الإحتشاء القلبي ومن ثم الوفاة

نهاية مأساوية لإنسان القرن العشرين... لماذا؟؟.

من أجل نقاش حاد أو من أجل مأزق معين أو من أجل صراع في الشركة بين المدراء أو من أجل... الخ.

هذه هي المأساة، تخيل عدد العضلات التي تقوم أنت بإرهاقها عندما تنتابك نوبة توتر، أحصها على أصابعك:

1. شد في عضلات الرقبة.
2. الصداع.

3. ظهور العقد في الجبين.

4. تصلب في عضلات الرقبة.

5. شد في عضلات الفكين.

6. انحناء الكتفين.

7. شد في العضلات الخلفية.

8. وجع معدي.

بشكل تلقائي يتم جذب الساعدين إلى منطقة البطن مما يؤدي إلى صعوبة في التنفس نتيجة الضغط على الحاجب الحاجز. لهذه العضلات الحق في أن تشكي لربها!!!

هذا بالطبع غير المشاكل الداخلية كالصداع وخفقان القلب السريع والإسهال وعسر الهضم والإمساك والأرق والتعب والتفشش بالأكل وضعف الذاكرة وجفاف الفم وعدم القدرة على التركيز والأيدي الباردة وغيرها الكثير.

لماذا كل هذا يا عبد الله؟؟

سيساعدك اكتشافك لذاتك على تطوير مقدرتك النفسية على مقاومة التوتر والقلق والاكتئاب...

عندما تستوعب وتدرك بأنه يجب عليك أن تعيش في حدود يومك فقط! فهذا يعني عدم إشغال نفسك بأمور تريد أنت أن تستبق أحداثها، حاول إسعاد نفسك الآن لا تهتم بشأن البحث الذي سوف تلقيه غداً مثلاً، كل ما يجب عليك هو أن تخصص له وقتاً معيناً وكفى.

لكن بتطبيق نظرية التوازن لا أقول بمنعك عن التفكير بالمستقبل لأنه من حقك التفكير بذلك المجهول ولكن لا تدع الأمر يتجاوز حده ووقته...

حاول أن تبتسم الآن..

مثل آخر: لديك ظروف عجيبة تمنعك عن التأقلم معها، تقف وتركض بعيداً أم تشعر نفسك بقوة التحدي وتتحدى الظروف، وتصنع من الليمون شراباً حلواً!!!

التخطيط وإدارة وقتك كل ذلك يساعدك على حياة صحية في هذا العالم المضطرب، قم بتحديد أولوياتك وأعطها سلماً من الأفضلية ولا تنسى وجود الكثير من الأمور غير المهمة، وضعها على الورقة فمع الورقة والقلم يحلو السمر... عندما تصيبك مشكلة، لا تفكر في المشكلة فقط فكر في المقدمات التي تدركها عن المشكلة وعندما تحيط إحاطة جيدة بهذه المقدمات توكل على الـلـه وابدأ في حل المشكلة انطلاقاً من المقدمات التي تعرفها تمام المعرفة فأنت لها يا عنترة...

عندئذ ستصل إلى النتيجة بعد توفيق الـلـه لك.

هذه بعض الأمور التي تفيد في حياتنا اليومية كبشر نعيش على ظهر هذه المعمورة...

وأنا أرى أن تتكامل هذه العلوم الإدارية النفسية مع مناهج التربية التي يضعها الأخصائيون لكي تعطينا إنساناً صالحاً ومصلحاً قادراً على التعامل مع واقعه بكل ليونة وديناميكية من منطلق خلفية ثقافية إسلامية.

خاطرة

عندما نلمس الجانب الطيب في نفوس الناس..

نجد أن هناك خيراً كثيراً قد لا تراه العيون أول وهلة..!

لقد جربت ذلك.. جربته مع الكثيرين..

حتى الذين يبدو في أول الأمر أنهم شريرون أو فقراء الشعور.

شيء من العطف على أخطائهم وحماقاتهم.

شيء من الود الحقيقي لهم،

شيء من العناية غير المتصنعة باهتماماتهم وهمومهم...

ثم ينكشف لك النبع الخير في نفوسهم،

حين يمنحونك حبهم ومودتهم وثقتهم،

في مقابل القليل الذي أعطيتهم إياه من نفسك،

متى أعطيتهم إياه في صدق وصفاء وإخلاص.

إن الشر ليس عميقاً في النفس الإنسانية إلى الحد الذي نتصوره أحياناً.

إنه في تلك القشرة الصلبة التي يواجهون بها كفاح الحياة للبقاء..

فإذا أمنوا تكشفت تلك القشرة الصلبة عن ثمرة حلوة شهية..

هذه الثمرة الحلوة،

إنما تتكشف لمن يستطيع أن يشعر الناس بالأمن من جانبه،

بالثقة في مودته،

بالعطف الحقيقي على كفاحهم وآلامهم،

وعلى أخطائهم أو على حماقاتهم كذلك..

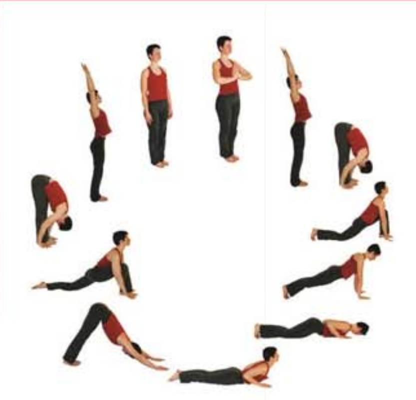
وشيء من سعة الصدر في أول الأمر كفيل بتحقيق ذلك كله،

أقرب مما يتوقع الكثيرون..

لقد جربت ذلك، جربته بنفسي.

فلست أطلقها مجرد كلمات مجنحة وليدة أحلام وأوهام!

المحتويات



BODY LANGUAGE

تعتبر لغة الجسد عبارة عن مجموعة من الحركات والإيماءات وطرق الكلام المميزة التي ترسل رسالات محددة في مواقف وظروف مختلفة تظهر لك المشاعر الدفينة وإخراجها إلى حيز الوجود.

فإذا أنصتَّ جيداً إلى الناس وراقبت حركات أجسادهم وتعبيرات وجوههم فسوف تعرف إذا ما كانوا يكذبون أو يقولون الحقيقة.

فكلما فحصت النماذج الصوتية وتعبيرات الجسد لأي شخص، كان من السهل عليك أن تقرأ شخصيته.



مـركـز الكتـاب الأكـاديمـي
عمّان-وسط البلد-مجمع الفحيص التجاري
ص . ب : 11732 عمّـــان (1061) الأردن
تلفاكس: 96264619511+ موبايل: 962799048009+
الموقـع الإلكتروني: www.abcpub.net
A.B.Center@hotmail.com / info@abcpub.net